جامعة الجزائر 3
معهد التربية البدنية والرياضية
سيدي عبد الله

مصادر الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى طلبة الجامعة تخصص علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في ضوء بعض المتغيرات

أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه العلوم في الإرشاد النفسي الرياضي

إعداد الطالب:
بن عبد الله عبد القادر

إشراف:
أ.د /بن عكي محند أكلي

السنة الجامعية: 2011/ 2012

بسم الله الرحمن الرحيم

الإهداء

إلى من قال فيهما تبارك وتعالى: وقل لهما قولا كريما واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل ربي ارحمهما

كما ربياني صغيرا

إلى من علماني العزم والإصرار على الشموخ......

وحرصا في حياتهما وحتى بعد رحيلهما......

أن أبقى صامدا حتى أنال هذه الثمرة..... "

أمي وأبي

رحمها الله وجعل جنة الفردوس متقبلها ومثواهما

إلى العاطفة الصادقة التي أنارت طريق حياتي.......

و الأمل المتجدد، وحب الحياة زوجتي ملاك......

إلى زهرات عمري، منال ولين

إلى من أشد بهم أزري وأشركهم في أمري... أخواتي وأخوتي

عبد القادر

كلمة شكر

حمد الله تعالى وشكرا على فضله أن منّ علي ووفقني لإنهاء هذا البحث

لا تسع الكلمات والمعاني للتعبير عن شكري وتقديري للجهد الكبير الذي بذله معي الأستاذ الدكتور بن عكي محند آكلي على توجيهاته العلمية الرائدة والبناءة طوال فترة إشرافه على البحث

كما أتقدم بالشكر للأساتذة الذين احتضنوا عملي وأخص بالذكر الأستاذ رضا مسعودي، والأستاذ الدكتور عطاء الله أحمد لما قدموه من جهد كبير وعمل جبار في مساعدتي لإنجاز هذا البحث كما لا يفوتني أن أنوه بفضل الأساتذة الذين لهم كل الشكر والتقدير: الدكتور قندوزان النذير، الأستاذ حبارة محمد، الدكتور بغدادي عبد الحكيم، الأستاذ زيوش أحمد، الأستاذ سليماني نور الدين

كما لا تفوتني الفرصة أن أشكر السادة الأساتذة المحكمين من داخل وخارج الوطن، وطلبة جامعة الجلفة تخصص علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي لما قدموه لي من مساعدات كبيرة في سبيل إنجاح هذا العمل

وإلى كل من ساهم في هذا البحث بالنصيحة والعون والتشجيع.....

بارك الله فيكم وجزاكم عنا كل خير

الطالب: بن عبد الله عبد القادر

فهرس المحتويات

الفصل الثالث

أساليب مواجهة الضغوط النفسية

الفصل الرابع
الدراسات السابقة

الفصل الخامس
الإجراءات المنهجية للدراسة

الفصل السادس
عرض وتحليل ومناقشة النتائج

مناقشة النتائج

المراجع

الملاحق

فهرس الأشكال

فهرس الجداول

فهرس الجداول

مصادر الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى طلبة الجامعة

تخصص –علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية–

–دراسة ميدانية على مستوى جامعة الجلفة–

إعداد:بن عبد الله عبد القادر

إشراف أ/د: بن عكي محمد آكلي

الملخص

هدفت هذه الدراسة: إلى التعرف على مصادر الضغط النفسي، وأساليب مواجهتها لدى طلبة جامعة الجلفة تخصص –علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية–، والتعرف على الفروق في مستويات الضغط النفسي تبعا لمتغير الجنس (طالب – طالبة) والمستوى الدراسي(الليسانس ، الماستر)،والخبرة في الجامعة(طلبة سنة أولى، والسنوات اللاحقة)،كذلك من بين أهداف الدراسة تصميم أداة لقياس الضغط النفسي، وأداة لمعرفة أساليب المواجهة لدى طلبة الجامعة.التأكد من تمتع أدوات القياس التي تستخدم في الدراسة الحالية بالخصائص السيكومترية اللازمة.

وتكونت عينة الدراسة من **230** طالب وطالبة، بلغ عدد الذكور **190**، وعدد الإناث **40**، وزع عليهم مقياس مصادر الضغوط النفسية، ومقياس أساليب المواجهة لدى طلبة الجامعة (إعداد الباحث).وقد استخدمنا المنهج الوصفي.

وتوصلت نتائج الدراسة الحالية إلى عدة نتائج أهمها: ارتفاع مستويات الضغط النفسي لطلاب الجامعة– علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، حيث أظهروا شعورا مرتفعا في شدة الضغط النفسي وصلت مستوياته إلى **(62.17) %** واقعة في المجال المرتفع للضغط النفسي وهذا على الدرجة الكلية لمقياس (مصادر الضغوط النفسية)،و أظهرت نتائج الدراسة الحالية أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة**(α≤ 0.05)**، تبعاً لمتغير الجنس (طالب،طالبة)، والمستوى الدراسي(طلبة الليسانس، وطالبة الماستر)،والخبرة في الجامعة(طلبة سنة أولى، والسنوات اللاحقة) في درجات القياس على مقياس (مصادر الضغط النفسي لطلاب الجامعة).

وبينت الدراسة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة**(α≤ 0.05)**، بين (الطلبة والطالبات) تبعاً لمتغير الجنس (الطلبة والطالبات)، والمستوى الدراسي(طلبة الليسانس ، وطالبة الماستر)،والخبرة في الجامعة(طلبة سنة أولى والسنوات اللاحقة) في درجات القياس على مقياس (أساليب مواجهة الضغط النفسي لطلاب الجامعة).كما أسفرت نتائج الدراسة الحالية أنه توجد مصادر متعددة للضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، وقد اختلفت في أهميتها وتأثيرها وذلك على أفراد العينة، وأن من أهم عوامل الضغط والأكثر تأثيرا على الطلبة حسب الترتيب التالي: الضغوط المتعلقة بالطلبة. –الضغوط الإدارية.– ضغوط الدراسة الجامعية.– ضغوط إدارة الوقت.– ضغوط الأسرة –الجوانب الاجتماعية.–الضغوط الاقتصادية. –الضغوط المتعلقة بالطلبة.

وعليه فإن النتائج المتوصل إليها تدل على اختلاف الأساليب المستخدمة للتعامل مع الضغط النفسي بالنسبة لطلبة الجامعة، ويمكن ترتيب أساليب مواجهة الضغط حسب الاستخدام كالتالي: الأسلوب المعرفي، أسلوب العادات السلوكية غير الملائمة،أسلوب طلب المساعدة،أسلوب الاسترخاء،أسلوب التجنب والهروب،أسلوب المواجهة، أسلوب لوم الذات.

الكلمات الدالة:مصادر الضغط– أساليب المواجهة – طلبة الجامعة علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي.

Les sources de stress et les méthodes de coping chez les étudiants universitaires Spécialisation sciences et techniques de l'activité physique et sportive

Préparé par: Benabdallah Abdelkader.
la supervision du professeur: Benaki mohamed akli

Résumé

Le but de cette étude: Identifier les sources de stress, et les méthodes de coping à l'université des étudiants de Djelfa spécialité - sciences et techniques de l'activité physique et sportive - et d'identifier les différences dans les niveaux de stress en fonction de la variable sexe (étudiant - étudiant), et le niveau universitaire (Bachelor, Master), et l'expérience à l'université (étudiants de première année et les années suivantes), ainsi que parmi les objectifs de l'outil de conception d'étude pour mesurer le stress, et un outil pour apprendre des méthodes de confrontation entre les étudiants de l'université. Veiller à ce que les instruments de mesure qui sont utilisés dans la présente étude, les caractéristiques psychométriques nécessaires. L'échantillon d'étude se composait de 230 étudiants, le nombre de mâles 190, femelles et le nombre de 40, répartis pour les quelques sources de mesure du stress, et des méthodes standard de la confrontation entre les étudiants de l'Université (préparé par le chercheur). Nous avons utilisé la méthode descriptive. Résultats de l'étude en cours à plusieurs conclusions, notamment: les niveaux élevés de stress pour les étudiants universitaires - sciences et techniques de l'activité physique et des sports, où ils ont montré un sentiment de stress de forte intensité et atteint le niveau d'% (62,17) et la réalité dans le domaine de stress élevé et que le degré total de l'échelle (sources stress), et a montré les résultats de l'étude actuelle qu'il n'y avait aucune différence statistiquement significative au seuil de signification (≥ α 0,05), le tabac pour la variable sexe (étudiant, étudiant), et le niveau universitaire (étudiants de BA et une maîtrise d'étudiant) et de l'expérience à l'université (étudiants de l'Année d'abord, et les années suivantes) dans les degrés de la mesure sur une échelle (les sources de stress pour les étudiants universitaires). L'étude a montré qu'il n'y avait aucune différence statistiquement significative au seuil de signification (≥ α 0,05), entre (les étudiants) du tabac à la variable du genre (étudiants, hommes et femmes), et le niveau l'école (élèves de BA, et une étudiante en Master), et de l'expérience à l'université (étudiants de première année et les années suivantes) dans les degrés de la mesure sur une échelle (face méthodes de stress pour les étudiants universitaires). que les résultats de l'étude actuelle qu'il ya de multiples sources de pression psychologique chez les étudiants de l'université, ont varié en importance et en influence et que les membres de l'échantillon, et que le facteur le plus important dans la pression et le plus influent sur les étudiants dans l'ordre suivant: la pression sur les étudiants. - Pressions administratives -. Pression des études universitaires. Pressions - de la gestion du temps - Les pressions familiales - Aspect social -. Pressions économiques. - La pression sur les étudiants.
Ainsi, les résultats indiquent différentes méthodes utilisées pour faire face au stress pour les étudiants universitaires, et peuvent être disposés méthodes face à la pression en fonction de l'utilisation comme suit: - méthode de connaissance - Méthode habitudes comportementales inappropriées - La méthode pour obtenir de l'aide - La méthode pour se détendre - éviter la méthode et d'évasion... . - La méthode de la confrontation -. méthode d'auto-accusation.
Mots clés: - sources de stress - des méthodes de coping - les étudiants universitaires, (staps

مقدمة:

يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها، وأحداث تنطوي على الكثير من مصادر القلق، وعوامل الخطر والتهديد في مجالات الحياة كافة، وقد انعكست آثار تلك المواقف الضاغطة على معظم جوانب شخصية الفرد. وإذا كان العصر الحالي يوصف "بعصر القلق"، فقد اعتبر بعض الباحثين أننا نعيش كذلك في عصر يتسم بالضغوط والأزمات النفسية؛ إذ لم يعد عصرنا الحاضر عصر الحياة السهلة والميسورة، بل تعقدت ظروف الحياة، وبدأت تظهر أنماط من السلوك السلبي تقود إلى اضطراب العلاقات الإنسانية، ونقص مهارات الفرد في التعامل معها ومواجهتها (النيال، و آخرون، 1997 :85-141)

إن طلبة الجامعات ليسوا في منأى عن هذه الظروف والمواقف الحياتية والصراعات المختلفة، فهم يتعرضون إلى تغيرات نمائية نفسية واجتماعية وفسيولوجية ينتج عنها مطالب وحاجات تستدعي إشباعاً، وطموحات وأهداف تستدعي تحقيقاً، ورغبة ملحة لتحقيق الاستقلالية والتفرد والبحث عن الذات ككيان مستقل متميز (حسين والزيود، 1999: 158).

فقد توصل بيرسون وراو، Persons & Rao (1985) إلى أن هناك علاقة موجبة بين شدة الضغوط والاكتئاب. كما أشارت العديد من الدراسات التي أجريت على الطلبة الجامعيين في الولايات المتحدة أن هناك علاقة موجبة بين شدة التعرض للضغوط النفسية والاكتئاب والقلق وشدة الغضب، وأن مستوى الأعراض كان لدى الإناث أعلى منه لدى الذكور American Psychiatric Association 1987 Zimmerman, 1987; (Rosenthal, etal, 2000). في حين أن شدة الضغوط وتكرارها يؤدي إلى خلل في مفهوم الفرد عن ذاته، وتحدث تشويهاً معرفياً عن تقويمه لذاته

لقد اهتم العديد من الباحثين بدراسة المواقف الضاغطة التي قد يتعرّض لها الفرد في حياته، وفي مراحل عمره المختلفة، وكيفية التعايش معها، ومحاولة تلافي آثارها، أو على العكس من ذلك ما ينجم من هذه المواقف الضاغطة من آثار ضارة في حياة الفرد. وقد ركّز فريق من الدارسين على كيفية استخدام الأساليب أو الوسائل التي يتصدى بها الفرد للضغوط محاولاً التكيف معها، ومنهم من يحدد سلوك التصدي بأنه السلوك التكيفي السليم الهادف إلى حل الموقف الضاغط وتجاوزه.(شقير،1997 :5-6).

والطلاب الجامعيون هم إحدى شرائح المجتمع التي تنتمي إلى فئة الشباب، وهم يعانون من بعض المشكلات والأزمات التي تكمن في أمرين مهمين هما؛ الأول :المشكلات التي واجهها هؤلاء الشباب في فهم ذواتهم وقبولها، والتعامل مع الآخرين، ومع الواقع بصورة صحيحة. والثاني: المشكلات التي ينطوي عليها سلوك هؤلاء الشباب وتصرفاتهم مع أسرهم ومجتمعهم.(عابد،1996).

حيث توصلت نتائج دراسة كل من (خضر والشناوي) إلى وجود علاقة ارتباطية بين انخفاض مستوى المساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، وبين الميل العصابي، والإحساس بالوحدة (الشناوي وعبد الرحمن، 1994). وأكدت نتائج دراسة كل من" روس" و"كوهين (Roos & Cohen) "على أهمية الدور البارز الذي تقوم به المساندة الاجتماعية من الأسرة في تخفيف الآثار السلبية لمواجهة الفرد لأحداث الحياة الضاغطة Ross &)

كما أوضحت نتائج دراسة كل من "برج" و"مكوين (Berg & Mcguinn, 1989) "التي أجريت Cohen, 1987). على عينة قوامها (150) طالباً وطالبةً في جامعة ميزوري بالولايات المتحدة الأمريكية على أهمية وجود المساندة الاجتماعية في الأسرة لمساعدة الطلاب والطالبات على التحصيل الأكاديمي بالجامعة.

إن انتقال الطلبة من المرحلة الثانوية إلى الكليات الجامعية، يمثل نقلة نوعية في حياة الطالب تتطلب منه مجموعة من المهارات، والاتجاهات للتكيف مع الحياة الأكاديمية في المرحلة الجامعية؛ ويشير التكيف إلى ما ينتهي إليه الفرد من حالة نفسية نتيجة قيامه بالاستجابات التكيفية المختلفة رداً على التغيّر في المواقف التي يمر بها. وبهذا المعنى، فإن التكيف الحسن يكون مصدراً للاطمئنان والارتياح النفسي، بينما يكون التكيف السيء مصدراً لقلق والصراع والاضطراب.(الرفاعي،1982)

وضمن هذا المجال أشار زهران،(2003) إلى إن دخول الطالب الجامعي للجامعة لاستكمال دراسته الجامعية، قد يشكل بحد ذاته موقفا ضاغطا يؤثر سلبا في مستويات التكيف النفسي ، فقد أشارت نتائج الدراسات الخروب(1989)، حمدي(1998)، سليمان ومنيزل 1999).Esra: 2005)، إلى شيوع العديد من المشكلات النفسية لدى الجامعيين ،كإخفاق الأكاديمي وصعوبات التكيف النفسي والاجتماعي، مما يجعل الطالب الجامعي عرضة لأعراض سوء التوافق النفسي، والتي قد تتمثل بالمشاعر السلبية والقلق وعدم الأمن حيث تشير الإحصائيات البريطانية إلى أن 9 % من الطلبة و14 % من الطالبات في الجامعات البريطانية يعانون من مشكلات في التكيف والتوافق مع البيئة الجامعية الجديدة.

إن الطلبة المتكيفين أكاديمياً يحققون نتائج دراسية أفضل، كما تكون مشاركتهم في البرامج الطلابية أكثر، ويتأثر تكيف الطالب مع متطلبات الحياة الجديدة في الكلية بجنسه وبحاجاته الشخصية والاجتماعية، وبخبرات طفولته، وقدراته العقلية والتحصيلية، ومهاراته الأكاديمية، وحالته الصحية، كما يتأثر تكيفه بظروف أسرته، ومستواها الاقتصادي والثقافي والاجتماعي، وبمفهومه عن ذاته، ومستوى طموحه وآماله في المستقبل.(الريحاني وآخرون، 1987: 125–159.)

إن البرامج التربوية في كليات الجامعة يمكن أن تنتج وتزيد من مستويات الضغط النفسي الذي يمكن مواجهته، وكبح جماحه من خلال إدراك الطلبة الواعي لحاجاتهم، وللتغذية الراجعة غير الملائمة من المعلمين، ومن خلال إدراكهم للمشاعر السلبية تجاه بيئتهم التعليمية، وحاجتهم لإقامة علاقات اجتماعية وشخصية مع الأساتذة في الكلية. كما أن للمتغيرات البيئية في كليات الجامعة دوراً مهماً في تكيف الطالب وإحساسه بالرضى الإنتاجية؛ ومن أبرز هذه المتغيرات: نظام الدراسة، والمناهج، والأنظمة المتبعة في الكلية، وطبيعة علاقات الطلبة يبعضهم ومع المدرسين، بالإضافة إلى مدى توافر الخدمات المتعلقة بالنشاط الطلابي، وبرامج الإرشاد؛ كبرامج التوعية، والتوجيه المهني، والإرشاد النفسي. فقد أشار كل من "جرينبيرغ" و"ماركس" وآخرون إلى أن طلبة كليات لجامعة يكشفون عن الضغوط النفسية التي تعتريهم وتؤثر عليهم، وأن كيفية استجابة الطلبة لهذه الضغوط يمكن أن تحدد في النهاية درجة الصحة الجسمية، التي من الممكن أن يتمتعوا بها

(George,et al ;1991 :515-521)

وعلى الرغم من أن كثيراً من الضغوط النفسية تكون شائعة لدى معظم الطلبة في كليات الجامعة، فقد أشار

"جورج" وزملاؤه(George & Others, 1991) ، و"كارنهان (Carnhan, 1981) "إلى أن الطلبة الجدد في الكليات سريعو التأثير بالضغوط النفسية إذا ما قورنوا بالطلبة القدامى، وأن مستوى الضغط النفسي لديهم أعلى منه لدى القدامى.حيث إن الطلبة المستجدين هم الذين تكون مهاراتهم و قدراتهم التعليمية أقل من زملائهم الطلبة القدامى.

وحول مصادر الضغط النفسي لدى طلبة كليات الجامعة، قام "فيلانوفا (Villanova) "بتحديد مصادر الضغط النفسي بمدى الرضى الأكاديمي والعلاقات البين – شخصية، والصحة، والأمن المالي، وتغيير السكن، ووفاة أحد أفراد الأسرة، وعلاقة الطلبة مع أعضاء الهيئة التدريسية، والعلاقات بين المعلمين، وعلاقة الطلبة بإدارة الكلية، ووجد بأن الأمور الأكاديمية والمالية المدركة من قبل الطلبة كانت تشكل ضغوطاً نفسية شديدة، وأما العلاقات البين – شخصية فكانت أقل ضغطا ً(Benjamine, 1987 :1-3).

أما "جورج" وزملاؤه (George & Others, 1991) فيرجعان مصادر الضغط النفسي إلى ضغوط أكاديمية، وضغوط شخصية، فأما الضغوط الأكاديمية فتشتمل على: التسجيل في الكلية، والامتحانات، والأبحاث، ومواعيد إنجاز الواجبات الدراسية، والمنافسة، والأمور المالية، والحصول على وظيفة في المستقبل؛ وأما الضغوط الشخصية فتتعلق: بالصراعات البينشخصية،والأمور المالية، والبيئة المحيطة ، وعدم توافر الوقت الكافي للدراسة،وضعف البصر،والخلافات الأسرية.

وقام "زيندر (Zeinder, 1984) بتحديد مصادر الضغط النفسي بأمور شخصية، وأسرية، واجتماعية، وإدارية؛ كالظروف الاقتصادية الصعبة، وعلاقة الطلبة المتوترة يبعضهم البعض، والصراعات اليومية، والنظام الإداري في الكلية.

مما سبق نستنتج بأن مصادر الضغوط النفسية كثيرة في حياة الأفراد بشكل عام، وحياة الطلبة بشكل خاص، وللضغوط آثار صحية واجتماعية وأكاديمية على حياة الطلبة. وفي الوقت نفسه، فإن الطريقة التي نتعامل بها مع الضغوط التي تواجهنا تحدد شكل وطبيعة الآثار المرتبطة مع هذه الضغوط، لذا حاولت هذه الدراسة معرفة أهم مصادر الضغوط النفسية وأساليب المواجهة التي يستخدمها الطلبة في التعامل معها.

ولقد تضمن البحث تسعة فصول وذلك على النحو التالي:

تم تخصيص الفصل الأول كمدخل عام لتقديم البحث و الخطوط العريضة له؛ من خلال المقدمة، وطرح الإشكالية، وبيان أهداف وأهمية البحث، وصياغة فرضياته، ثم المصطلحات المستخدمة في البحث.

وتطرق الفصل الثاني لشرح مفهوم الضغوط النفسية؛ من خلال تعريفه لغويا، وذكر لمحة تاريخية عن ظهور هذا المصطلح في مختلف الميادين، ومن ثم استعراض مختلف النماذج والنظريات المفسرة للضغوط النفسية، ثم أنواع ومصادر الضغوط وأهم مصادر الضغوط حسب مختلف الباحثين في مجال الضغط، وأشكال وأعراض الضغط النفسي، وتشخيص حالته.

ويقدم الفصل الثالث مختلف الأساليب والاستراتيجيات لمواجهة الضغط النفسي لدى الطلبة، وذلك من خلال تعريف أساليب المواجهة وتصنيف إستراتيجيات المواجهة ووظائف أساليب المواجهة، ومميزات أساليب

المواجهة والعوامل التي تؤثر فيها وأنواعها.

أما الفصل الرابع فقد تم تخصيصه لاستعراض مجموعة من البحوث والدراسات العربية والأجنبية التي أجريت في مجال مصادر الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها، ومن ثم التعقيب عليها، و الاستفادة منها في توجيه البحث الحالي، ومناقشة الدراسات السابقة.من حيث أهدافها وعيناتها وأدوات البحث المستخدمة ونتائجها.

ويتعلق الفصل الخامس بالإجراءات المنهجية والميدانية للبحث، وقد تطرقنا فيه إلى الاعتماد على المنهج الوصفي المسحي كتصميم منهجي للبحث، ومراحل بناء أداة جمع البيانات، وبيان إجراءات التطبيق الميداني، وطريقة اختيار أفراد العينة، وأسلوب التحليل والمعالجة الإحصائية للبيانات.

وفي الفصل السادس تم استعراض مختلف النتائج التي أفرزتها المعالجات الإحصائية للبيانات في إطار التحقق من صحة الفرضيات المصاغة في البحث.

أما الفصل السابع فقد حاولنا الوقوف على دلالات ومعان وتفسيرات للنتائج التي تم عرضها في الفصل السادس، لتحديد مدى تحقق فروض البحث ومدى اتفاقها مع تراث الدراسات السابقة أو تعارضها معها.والخروج بتوصيات نهائية للبحث.

الفصل الأول

مدخل عام إلى الدراسة

الفصل الأول

مدخل إلى الدراسة

1.1. الإشكالية:

إن الحياة الجامعية بجوانبها الأكاديمية والاجتماعية والنفسية والسلوكية تمثل مصادر للضغوط يتعرض لها الطلبة في هذه المرحلة. فقد أشار كيسكر، (Kisker 1977) أن كل مرحلة عمرية لها خصائص مميزة ومواقف ضاغطة وإن طلبة الجامعات يعانون من مواقف وأزمات عديدة تتمثل في مواجهة الامتحانات والعلاقات مع الزملاء والأساتذة، والمنافسة من أجل النجاح والمشكلات العاطفية، والتعامل مع مقتضيات البيئة الجامعية وأنظمتها وقوانينها وما تفرضه من قيود على حركتهم وحريتهم. ومن عوامل الضغط التي يتعرض لها الطلبة الصراع مع الآباء، والصراع القيمي بين ما هو أصيل وما هو وافد، والتخطيط للمستقبل، ومحاولة تأكيد الذات وتحقيقها.

ولاشك أن هذه الضغوط التي يواجهها طالب الجامعة سواء في أسرته أو جامعته أو مجتمعه تمثل مؤثرات لا يمكن تجاهلها أو إنكارها، فإن لم يستطع الفرد مواجهتها والتكيف معها كانت بداية لكثير من الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب "(عوض، 2000: 15).

إن تعرض طلبة الجامعات إلى ضغوط أكاديمية ونفسية واجتماعية داخل الجامعة وضغوط حياتية مجتمعية خارجها، تؤثر سلباً على سلوكهم وبناء شخصياتهم وإنجازاتهم العلمية. ويستخدم الطلبة أساليب مواجهة سواء كانت معرفية أو انفعالية أو سلوكية للتعامل مع الضغوط التي تواجههم. وقد اختلفت هذه الأساليب —وفقاً للدراسات المتعددة — تبعاً لمتغيرات شخصية تتعلق بالفرد، ومتغيرات ثقافية.

ومما سبق فإن الدراسة الحالية وفي إطار المنهج الوصفي، تحاول التعرف على المصادر و الأساليب المستخدمة في مواجهة الضغط النفسي، من قبل طلبة الجامعة تخصص علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية – بجامعة الجلفة– و عليه فالدراسة الحالية تحاول الإجابة على التساؤلات التالية:

1- هل يتعرض الطلبة لمستوى مرتفع من الضغط النفسي؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر الضغوط لدى الطلبة تعزى إلى متغير الجنس، "طالب وطالبة"؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر الضغوط لدى الطلبة تعزى إلى المستوى الدراسي " ليسانس، ماستر"؟

4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر الضغوط لدى الطلبة تعزى إلى الخبرة في الجامعة (سنة أولى ،سنة ثانية فأكثر)؟

5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى الطلبة تعزى إلى متغير الجنس، "طالب وطالبة"؟

6- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى الطلبة تعزى إلى المستوى الدراسي " ليسانس، ماستر"؟

7- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى الطلبة تعزى إلى الخبرة في الجامعة (سنة أولى، سنة ثانية فأكثر)؟

2.1. الفرضيات:

1- يتعرض الطلبة لمستوى مرتفع من الضغط النفسي.

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر الضغوط لدى الطلبة تعزى إلى متغير الجنس، "طالب وطالبة".

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر الضغوط لدى الطلبة تعزى إلى المستوى الدراسي " ليسانس، ماستر".

4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر الضغوط لدى الطلبة تعزى إلى الخبرة في الجامعة (سنة أولى، سنة ثانية فأكثر).

5- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى الطلبة تعزى إلى متغير الجنس، "طالب وطالبة".

6- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى الطلبة تعزى إلى المستوى الدراسي " ليسانس، ماستر".

7- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى الطلبة تعزى إلى الخبرة في الجامعة (سنة أولى، سنة ثانية فأكثر).

3.1. أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى تحقيق الأهداف التالية والتي تتحدد في جانبين نظري وتطبيقي.

1.3.1. الأهداف النظرية:

تقديم إطار نظري شارحاَ لمفهوم الضغط النفسي والنماذج والنظريات التي فسرته، والتعرف على أهم مصادر الضغوط لدى طلبة الجامعة، وكذلك التعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية من خلال عرض لمفهوم المواجهة وأساليب المواجهة وتصنيفاتها ومميزاتها، وأنواعها.

مراجعة الدراسات الميدانية السابقة المتعلقة بضغوط طلاب الجامعة، مصادرها وآثارها، و أساليب المواجهة والتكيف معها وعلاقتها بعدة متغيرات كالجنس والمستوى الدراسي والتخصص بالجامعة.

2.3.1 الأهداف التطبيقية:

وتتجلى الأهداف التطبيقية فيما يلي:

1- تصميم أداة (1) لقياس الضغط النفسي، أداة (2) لمعرفة أساليب المواجهة لدى طلبة الجامعة. علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

2- التأكد من تمتع أدوات القياس التي تستخدم في الدراسة الحالية بالخصائص السيكومترية اللازمة.

لصلاحية الأداة للقياس.

3- يتوقع أن تكشف نتائج الدراسة الحالية عن نوعية الضغوط التي تتعرض لها طلبة الجامعة.

4- معرفة مدى تباين مستويات الضغط النفسي باختلاف الخصائص الفردية للطلبة.

(السن، الجنس، المستوى الدراسي، الخبرة في الجامعة).

5- يتوقع أن تكشف نتائج هذه الدراسة عن أساليب المواجهة وأكثرها استخداماً من قبل طلبة الجامعة.

6- يمكن الاستفادة بما تسفر عنه نتائج هذه الدراسة في التخطيط لوضع برامج إرشادية وعلاجية للطلبة اللذين يتعرضون لضغوط شديدة، وأيضا كيفية مواجهة هذه الضغوط.

7- إن نتائج الدراسة قد تكون نواة لدراسات أخرى في هذا المجال.

4.1 أهمية البحث:

- تعد الضغوط النفسية من أبرز العوامل التي تترك آثاراً خطيرة على الإنسان، سواءً على مستوى الجماعة أو الفرد، وقد أصبح الضغط النفسي مسبباً للعديد من الآثار الصحية، ولما كان لأساليب التعامل مع الضغط النفسي دوراً مهماً في التقليل من تأثير الضغوط النفسية والآثار المترتبة عليها، فإن دراسة العلاقة بين مصادر الضغوط وأساليب التعامل معها يعد ذا فائدة؛ لما ينطوي عليه من كشف للعلاقة بين الضغوط النفسية، والتعامل معها من تطبيقات في مجال تدريب الأفراد على استخدام أساليب التعامل مع الضغوط والتي تعتبر أكثر فاعلية، كما أن البحث الحالي يستمد أهميته من كونه يشخص أكثر مصادر الضغوط تأثيراً في حياة الطلبة الجامعية، بالإضافة إلى التعرّف على أكثر الأساليب استخداماً لدى طلبة الجامعات.

- إن قلة الدراسات في مجال علوم وتقنيات لنشاط البدني والرياضي –حسب علم الباحث – تعد هذا البحث أول بحث يربط بين مصادر الضغوط النفسية وأساليب المواجهة لدى طلبة تخصص علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

- وتتضح أهمية الدراسة الحالية من خلال طبيعة المشكلة التي تتصدى لها الدارسة الحالية وهي مستويات الضغط النفسي والفروق في مصادر الضغوط والفروق في أساليب المواجهة لدى لدى طلبة الجامعة النشاطات البدنية والرياضية، وعلاقتها ببعض المتغيرات.

- إثراء البحوث الخاصة بدراسة طلبة الجامعة، حيث توجد قلة في الدراسات النفسية التي تناولتها في حدود

علم الباحث، والكشف عن أساليب مواجهة الضغوط بالنسبة للطلبة الجامعة.

- قد تكون هذه الدراسة جهدا علميا منظما لتكملة لبعض البحوث السابقة في مجال الضغوط النفسية بصفة عامة، وضغوط الطلبة الجامعيين بصفة خاصة، وقد تساعد نتائج هذه الدراسة، على إعداد برامج الوقاية والإرشاد اللازمة للضغوط النفسية التي قد تواجه طلبة الجامعة مستقيلا.

5.1.مصطلحات البحث

1.5.1.الضغط النفسي:

هو الحالة الانفعالية التي يختبرها الفرد، والناتجة عن إحساس الفرد بالتهديد والمرتبطة بالأمن الشخصي، وشعور الفرد بالتوتر فيما يتعلق بمواجهتها (النيال، وعبد الله، 1997 :85-141)

وتعرّف الضغوط النفسية في الدراسة الحالية بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس مصادر الضغوط النفسية.

2.5.1.أساليب التعامل مع الضغوط:

تعبّر عن مجموعة من السلوكيات والأنشطة المعرفية أو النفسية أو البدنية أو الاجتماعية التي يقوم بها الفرد من أجل التخفيف من مستوى التوتر والضغط النفسي، سواءً أكانت تلك الأنشطة عن قصد أو غير قصد (النيال،وعبدالله، 1997:85-141)

وتعرف إجرائياً، وتعرّف أساليب التعامل مع الضغوط في الدراسة الحالية بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس أساليب التعامل مع الضغوط.

الفصل الثاني
الضغوط النفسية

الفصل الثاني
الضغوط النفسية

1.2. تمهيد:

يلاحظ في معظم مجتمعات العالم كثرة الحديث عن الضغط النفسي، وكثرة المقالات المنشورة والبرامج التلفزيونية أو الإذاعية والمؤتمرات التي اهتمت بمناقشة موضوع الضغوط وكيفية مواجهتها، حيث يزعم البعض أن عصرنا هذا هو عصر الضغوط.

ويواجه كثير من أطباء وعلماء النفس وأخصائي العلاج الطبيعي والأخصائيين الاجتماعيين والمرشدين بشكل يومي عملاء يعانون من الاستجابة النفسجسمية للضغط النفسي وهذا ما يدفع العديد من الباحثين للبحث عن الأسباب التي تؤدي إلى التأثر بالضغوط ومصادرها وكيفية مساعدة الأفراد على مواجهتها.

2.2. مفهوم الضغط (stress):

اشتق مصطلح الضغط stress من الكلمة الفرنسية déstressé والتي تعني الاختناق والشعور بالضيق أو الظلم، وقد تحولت إلى الانجليزية distress إشارة إلى الشيء غير المحبب أو الغير مرغوب، وقد استخدمت كلمة stress للتعبير عن معاناة وضيق واضطهاد، وهي حالة يعاني فيها الفرد من الإحساس بظلم ما. (عبد المعطي،2006 ،ص:18).

وفي السياق اللفضي للمصطلح يمكن التفريق بين ثلاث معاني:

أ. الضواغط Stressors :وتشير إلى تلك القوى والمؤثرات التي توجد في المجال البيئي- الفيزيقي- الاجتماعي- النفسي-، والتي يكون لها القدرة على إنشاء حالة ما.

ب. الضغوط stress : فتعبر عن الحادث ذاته، أي وقوع الضغط بفاعلية الضواغط، أي ان الفرد قد وقع تحت طائلة ضغط ما.

ت. الإنضغاط Strain :فيشير الى حالة الانضغاط التي يعانيها ويئن منها الفرد والتي تعبر عن ذاتها في الشعور بالإعياء والإنهاك ويعبر عن الفرد في شكل خوف وقلق واكتئاب وتوتر... (عادل 2009: 21).

والمعنى اللغوي لكلمة ضغط : ورد بعدة أشكال في المعاجم وذلك حسب الاستخدام والموقف الذي اقترن به، فيقال : ضغطه ضغطًا أي غمزه إلى شيء كحائط أو غيره ، ويقال ضغط الكلام إذا بالغ في اختصاره وإيجازه ، حيث يتخلى عن التفصيلات ، ومن تصريفات الكلمة ضاغطة ، مضاغطة ، أي حين يزاحم أحدهما الآخر . (الطريري ، 1994 :7).

وذكر الرازي في الصحاح(1997) أن الضغطة بالضم هي الشدة المشقة ويقال : اللهم ارفع عنا هذه الضغطة (الرازي 1997: 184).

ولقد جاء مصطلح الضغط أساسًا من العلوم الطبيعية ، فمن وجهة نظر علم الفيزياء تشير كلمة ضغط إلى قوة خارجية تقع على شيء ما مما يؤدي إلى حدوث رد فعل من ذلك الشيء نتيجة للقوة الخارجية التي وقعت عليه . كما تشير اللفظه أيضًا إلى القوة المضادة التي يواجه بها الفرد ما يقع على جسمه من ضغط وإجهاد من قوى خارجية كما تعني أيضًا الإثارة البدنية والعقلية . أما المعاجم المتخصصة فقد عرفت الضغط بأنه توتر أو صراع أو حالة من التوتر الشديد.(الطريري ، 1994 :7).

وقد ورد في معجم WEBSTERS NEW WORLD DICTIONARY 1967 إن كلمة ضغط تعني القوة المجهدة ويقال أيضًا أنه القوة التي تقع على الجسم مما يحدث تغيرًا في شكله تأثيرا بهذه القوة.

ونلاحظ مما سبق أن كل المفاهيم اتفقت على وجود قوة ضغط على شيء من الأشياء سواء كان كائن حي أو جماد مما يؤدي إلى رد فعل أو أثر من ذلك الشيء الذي وقع عليه الضغط.

3.2. تعريف الضغط:

يعتبر مفهوم الضغوط النفسية من المفاهيم التي لا يزال يكتنفها قدر كبير من الغموض شأنها في ذلك شأن كثير من المفاهيم السيكولوجية والتربوية، هذا الاختلاف ليس فقط في تعريف المصطلح وإنما لحق الاختلاف أيضا المصطلحات البديلة التي تستخدم في المواقف المختلفة. (الموسوي 1998: 7)

ويري باركنسون – وكولمان 1995 أنه من الصعب إيجاد تعريف محدد للضغط في أنه تكوين فرضي وليس شيئا ملموسا واضح المعالم من السهل قياسه فغالبا ما يستدل علي وجود الضغوط من خلال استجابات سلوكية معينة كما هو الحال في التعرف علي الذكاء أو مفهوم الذات أو نمط معين من الشخصية وغيرها من التكوينات الفرضية التي يستخدمها المتخصصون في العلوم السلوكية. (علي عسكر 2000 :9).

الضغط stress كلمة مشتقة من الفعل اللاتيني (stringer) الذي يعني: ضيق على، ضغط، شد، أوثق(Stora , 1991. :3)..

ولم يظهر هذا المصطلح عند كتاب أوربا إلا في القرن الرابع عشر ميلادي عندما وصفوا أحد الأشخاص بأنه كان تحت الضغوط الشديدة كما ترتب عليه بطء نمو أوجه الصلاح لديه. (هيجان 1998: 26)

وصف هوكس 1976 ظاهرة في العلوم الطبيعية تشير إلى وجود حمل load أو ضغط stress فيزيائي يسبب إجهادا Strain فيزيائيا لمادة معينة. (أحمد عبد الخالق ، 20:1998).

وقد استخدمت كلمة stress في القرن 17 للتعبير عن العذاب والمحن والضجر والمصائب، وهي نتائج لقسوة الحياة التي يعبر عنها بكلمة واحدة، وحدث منذ القرن 18 تطور دلالة إذ جرى الانتقال من النتيجة الانفعالية

stress إلى سببه الأساسي أي قوة ضغط الثقل الذي ينتج توترا أو تشوها للمادة، وهكذا نستنتج أن كلمة stress يرافقها غالبا strain أي: إجهادا وعناء. (ستورا 4:1997).

ويعرف جرينبيرج Grenberg 1984 الضغوط بأنها: رد فعل فيزيولوجي وسيكولوجي وعقلي ناتج عن استجابات الأفراد للتوترات البيئية والصراعات والأحداث الضاغطة.

ويعرف ماندلرMandler 1984 الضغوط: هي تلك الظروف المرتبطة بالضغط stress وبالشدة strain الناتجة عن متطلبات التي تستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد.

ويؤكد ميلز 1982 أن الضغوط هي: رد فعل داخلي ينتج عن عدم قدرة الفرد على الوفاء بالمتطلبات البيئية الواقعة عليه. (عويد المشعان 2001 :71).

ويعرف معجم علم النفس الضغط على أنه " توتر وصراع وحالة من التوتر النفسي الشديد ".

(فاخر عاقل.1971.:121).

ويعرف قاموس Oxford الضغط بـ:

- عبارة عن بذل فوق مجبرة بإكراه والمثال على ذلك الفقر
- عبارة عن قوة تتطلب جهد وطاقة كبيرة (الخضوع لضغط كبير)
- القوة التي يمارسها الجسم..(كوكس .T.Cox، 2:1986).

ومن الملاحظ أن هناك الكثير من التعريفات للضغط النفسي إلا إنه لا يوجد اتفاق تام على تعريف واحد محدد لهذا المفهوم .ويرجع ذلك إلى اختلاف في وجهات النظر وخلفيات العلماء، ويعتبر هانز سيلي (Hans Selye) هو أول من قدم مصطلح الضغط النفسي (Stress) في المجال الطبي في عام (1926) حيث لاحظ من خلال دراسته في كلية الطب بأن الأفراد يعانون من نطاق واسع من الأمراض ، ولكن هناك عامل مشترك في الأعراض: مثل فقدان الشهية، انخفاض في قوة العضلات، ارتفاع ضغط الدم، فقدان الحماس لإنجاز أي شيء.

حيث أن هناك تشابه في الأعراض لدى المرضى بالرغم من اختلاف المرض لديهم جعل Selye في البداية يطلق على هذه الحالات مصطلح زملة المرض(the Syndrom of being) وكذلك في بداية عمله استخدم مصطلح الضغط النفسي لوصف مجموعة التغيرات غير المحددة (thesum of all non specific change) وفي النهاية توصلSelye إلى تعريف للضغط النفسي من وجهة نظره الطبية وهو أنه"استجابة الجسم الغير محددة نحو أي مطلب يفرض عليه(Selye, 1974)."

ونرى أن سيلي بتعريفه للضغط ركز على أنه استجابة عضوية قد تحدث من قبل أي عضو من أعضاء الجسم حتى يستطيع الجسم أن يتكيف ويتعامل مع المشكلة " المطلب الذي يفرض عليه " ، ونلاحظ أنه ركز على الجانب العضوي ووصف الضغط بأنه استجابة. للضغوط بأنه استجابة، Selye وقد لوُحِظ أن بعض التعريفات اتفقت

مع تعريف والبعض الآخر ينظر للضغوط بأنه المثير أو المنبه الذي يوجد في البيئة ويحدث تأثيره على الفرد. والأخير ينظر للضغوط على أنه الجامع بين المثير والاستجابة له .أي أن هناك ثلاث اتجاهات لتعريف الضغوط وهي:

1.3.2. تعريف الضغوط على أساس المثير الخارجي:

ينظر للضغط على أنه أحد المثيرات أو المنبهات التي تتواجد في البيئة وتحدث تأثيرها على الفرد أي أن الضغط هو القوة التي تحدث أثرها على الفرد وتسبب له مشقة أو إجهاد،وعليه فالضغوط الواقعة على الفرد تمثل الأحمال، فكلما تضاعفت واشتدت وخرجت على نطاق احتمالها أدت إلى التشوهات النفسية(هدى داوود، 2002، 26).

وعرف الخولي (1976) الضغوط بأنها " الحالات التي يتعرض فيها الإنسان لصعوبات بيئة مستمرة – مادية معنوية –جسمية نفسية ، والتي يتغلب عليها في حياته اليومية بوسيلة من وسائل التكيف مع الظروف البيئية ليحتفظ بحالة الاستقرار ، ولكن كثيرًا ما تشكل تلك)الصعوبات إجهادًا لا يمكن التغلب عليه لإعادة التوافق .(الخولي 1976،:226)

كما عرف pascal 1972 الضغط النفسي على أنه " إدراك الفرد لموقف بيئي يهدد تحقيق احتياجاته Monat &) Lazarus, 1977).

أما COX (1978) عرف الضغط النفسي" بأنه الظروف التي يدركها الفرد على أنها ضاغطة ولا تتكافأ فيها إمكانيات الفرد مع المطالب المفروضة عليه ، أو عندما توجد قيود على أسلوب تكيفه معها وتقل لديه المساندة الاجتماعية. (Fisher & Reason 1988: 229-244).

والطريري (1994) يرى أن الضغوط تنتج حينما تكون المتطلبات في البيئة أو العمل أكبر من أن تتحملها القدرات والمصادر المتوفرة للفرد. (الطريري، 1994،:17).

ويذكر ميلسم Milsum،1985 أن الضغط النفسي هو مؤثر نفسي بيولوجي اجتماعي يستدل عليه من مجموعة السلوكيات التي يأتي بها الفرد نتيجة إدراكه لتهديد البيئة.(179: Millsum,G.H.1985).

كما يمكن تعريف الضغوط وفقا لهذا التوجه بأنها المثيرات الضارة في البيئة المحيطة والتي قد تكون نفسية أو مادية أو اجتماعية،مؤقتة أو دائمة (حنان الأحمدي،2002: 32.)، أوهي المثيرات والمتطلبات الخارجية للحياة أو النزعات والأفكار الداخلية التي تتطلب منا التكيف(مايسة النيال، هشام إبراهيم 1997: 18.).

يرى الباحث أن جميع التعريفات السابقة تنظر للضغوط على أنها مثيرات بيئية خارجية تستطيع أن تؤثر في الفرد وتسبب له توترًا ومشقة.

2.3.2. تعريف الضغوط على أساس الاستجابة:

أصحاب هذا الاتجاه ينظرون للضغط على أساس أنه استجابة الفرد للمثيرات ، أي أنه رد فعل نفسي أو فسيولوجي يترتب عليه تغيرات بيولوجيه وهو بذلك يصبح مرادفًا للفظ الإجهاد حيث يظهر الإجهاد على الفرد

على شكل اضطرابات سلوكية وجسمية ونفسيه مثل التأخر عن العمل ، الأرق ، الاكتئاب ، أمراض القلب والأوعية الدموية.

ومن أصحاب هذا الاتجاه (Glbert 1977) حيث عرف الضغط النفسي :بأنه "الاستجابة الفسيولوجية أو السيكولوجية التي تحدث في مواجهة حدث أو حالة خارجية. (Fisher & Reason 1988: 229-244).

أما كل من(Cofer & Appley 1964) فقد عرف الضغط النفسي على " أنه حالة الكائن ,عندما يدرك بأن سلامته مهدده وأنه بحاجة إلى تحويل كل طاقاته لحمايتها(.Cooper, 1981: 67 –70).

وعرف(Appley & Trumbell 1975) الضغط النفسي على أنه الاستجابة الوجدانية والسلوكية والفسيولوجية للمثيرات المنفردة في البيئة**.** (Fisher & Reason 1988: 229-244).

كما عرف (Chandler 1981) الضغوط بأنها حالة من التوتر العاطفي تنشأ من الحالة المرضية ومن مواقف تشخص كحالة مرضية (Chandler 1981 : 164-168) .

أما (Bieliauskas 1982) عرف الضغط النفسي " بأنه الاستجابة البيولوجية والنفسية للمثيرات الضاغطة. .
(Hovanitz, 1986 : 34-41.)

أما كل من (Everly & Rosenfeld 1987 عرف الضغط النفسي :بأنه استجابة. ,نفسجسمية لمثير ما Everly .
(& Rosenfeld 1987 :230)

3.3.2. تعريف الضغوط على أساس التفاعل بين المثير والاستجابة:

ينظر أصحاب هذا الاتجاه للضغط على أنه التفاعل بين العوامل المثيرة للضغط والاستجابة له.

ومن أصحاب هذا الاتجاه Teirper & Newman 1978 اللذان عرفا الضغط النفسي " بأنه حالة تنشأ عن التفاعل بين الناس وأعمالهم وتتسم بإحداث تغيرات في داخلهم وتدفعهم إلى)الانحراف عن أدائهم الطبيعي (محمد، لطفي راشد،1992 ص**:**69**-**93):

كما عرف (Arnold 1967) الضغط النفسي بأنه كل من المثيرات الضاغطة واستجابة الضغط ، فيصفه على أنه حالة من اضطراب الأداء الطبيعي ، حيث يتطلب من الفرد استجابة غير عاديه نتيجة شعوره بالضغط أو المطالب التي تفوق قدراته ، أو لتعدي مشاعر سلبية أو تعدي الحواجز للوصول للهدف. Hamilton & Warburton,. 1981)

وعرف محمد (1992) الضغط النفسي " بأنه له تأثير داخلي لدى الفرد ينجم عن التفاعل بين قوى ضاغطة ومكونات الشخصية ، وقد يؤدي هذا التأثير إلى إضطربات جسمية أو نفسية أو سلوكية لديه تدفعه إلى الانحراف عن الأداء الطبيعي أو قد يؤدي إلى حفزه لتحسين الأداء . (محمد، لطفي راشد،1992 ص**:**37)

أما كل من (Szilagyi & Wallace1987) فقد عرفاً الضغط النفسي بأنه قوه لها تأثير داخلي يخلق حالة من عدم التوازن النفسي أو الجسمي داخل الفرد، والناجم عن عوامل تنشأ من البيئة الخارجية أو من المنظمة التي يعمل بها الفرد، أو من داخل الفرد نفسه. (Szilagyi & Wallace1987).

وعرف إبراهيم (1998) الضغط : بأنه تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة. (إبراهيم 1998 ص: 18).

ومن خلال العرض السابق يتضح أن هناك ثلاث مكونات للضغط هي المثيرات مسببات الضغط، والاستجابة، والتفاعل بين المثيرات والاستجابة .أي أن المثيرات هي القوى التي تبدأ بها حالة الضغط لدى الفرد ، وتمثل الاستجابة ردود الفعل الفسيولوجية أو النفسية . ولكي يحدث الضغط لابد من التفاعل بين المثيرات والاستجابة لها.

4.2. النماذج والنظريات المفسرة للضغوط:

تعتبر النظريات من الوسائل الهامة التي تساعدنا على معرفة وتوضيح العلاقات الموجودة بين الأشياء أو الظواهر المختلفة، وهذا يعني أنها تفترض شرح أو تفسير عملية يستدل عليها من السلوك الظاهر، أي أننا نرى بعض الأحداث وتحاول أن تفهم مغزى هذه الأحداث، وذلك بإفتراض أن هناك أشياء أو عمليات معينة إذا وقعت فإن الأحداث أو الضاهرة التي نلاحضها سوف تحدث.

1.4.2. نموذج هانس سيلي (Hans Selye):

يعتبر" Hans Selye " الرائد الأول في الدراسات حول الضغط، وهو أول من حاول وضع نموذج يمثل وجهة نظره حول ردود الفعل الإنضغاطية .وعرف الضغط بأنه استجابة فسيولوجية غير محددة التي يستجيب بها الجسم تجاه أي مطلب يقع عليه .ويعتبر" Selye " أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط عالمية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة، كما " حدد ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط، ويرى أن هذه المراحل تمثل التناذر العام للتكيف، والتي تحدد الميكانزمات الفسيولوجية للتكيف وهي كما يلي:

(عبد الرحمان 2000: 298).

1. استجابة الإنذار:

وفيها يتم إثارة الجهاز العصبي المستقل والجهاز الغدي، ويظهر الجسم تغيرات مميزة للتعرض المبدئي للضاغط ، وفي نفس الوقت ينخفض مستوى المقاومة، وإذا كان الضاغط من الشدة بدرجة كافية فإن المقاومة تنهار وتحدث الوفاة..(عثمان، فاروق السيد؛2001 :98-99).

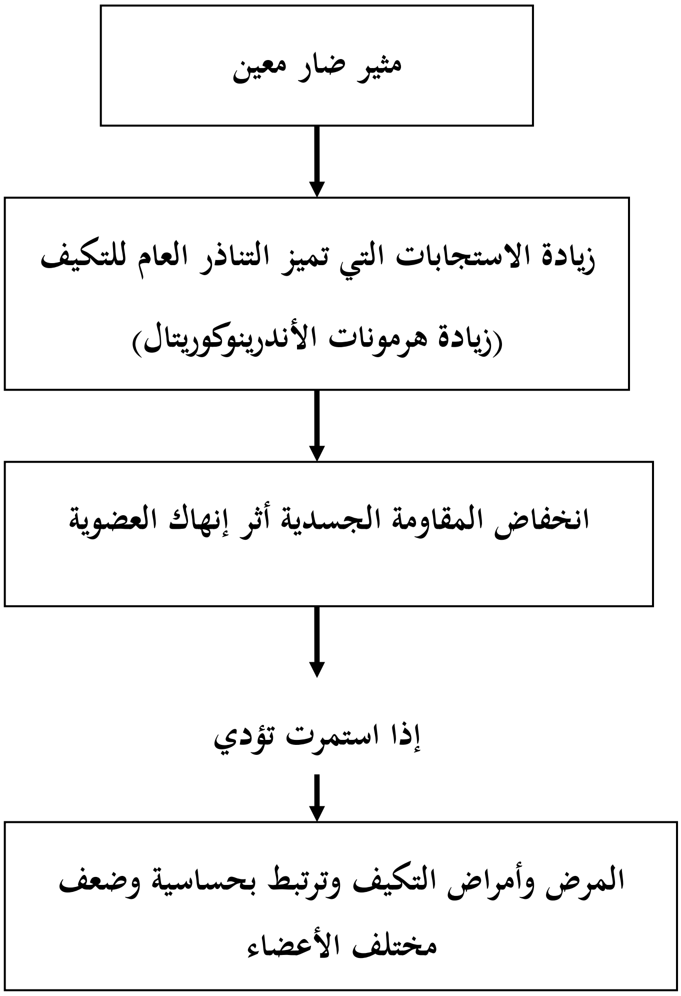
2. المقاومة:

وفيها يحاول الجسم التكيف مع المطالب الفسيولوجية التي تقع على كاهله، وعادة ما تظهر هذ المرحلة إذا كان التعرض المستمر للضاغط متسقا مع التكيف، وتختفي التغيرات البدنية المميزة لمرحلة الإنذار ويحل محلها التغيرات المميزة لتكيف الفرد مع الموقف و تزداد المقاومة عن المعتاد.

3. الإنهاك والإجهاد:

حيث تنهك الطاقة اللازمة للتكيف ويحدث الانهيار النهائي ويعاني الجسد من تلف أو دمار لا يمكن إبطاله بعد التعرض لفترة طويلة لمثير ضاغط، أي إن كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فقد ينتج عنها أمراض التكيف. (عبد الرحمان، 2000: 298).

ويمكن رصد النظرية في الشكل التالي:



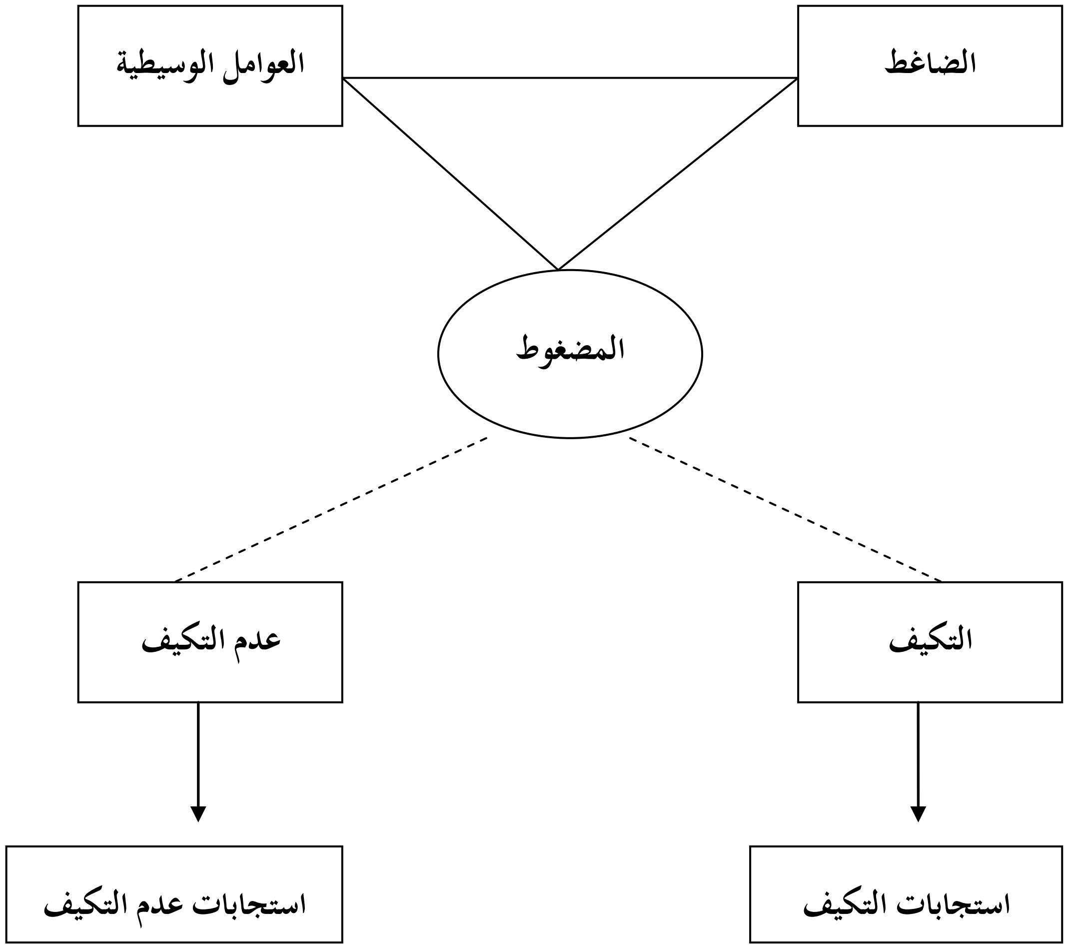
شكل رقم (01):نموذج التناذر العام للتكيف لـ: Selye

(Giovannini et Al, 1986 :102)

ويضيف " Selye " أنه إذا كانت الإستجابة الدفاعية ذاتها شديدة وإمتدت لفترة طويلة ينتج عنها حالات مرضية يطلق عليها أمراض التكيف، و يعتبر المرض في هذه الحالة ثمنا للدفاع ضد العوامل الضاغطة ويحدث ذلك عندما يزيد الدفاع عن الإمكانات الخاصة بالجهاز الفسيولوجي، أو عندما يكون الدفاع لدرجة عالية جدا. (عبد الرحمان،محمد السيد، 2000: 299).

عرض تخطيطي عام لنظرية" Selye "

التي تفسر تأثير العوامل الضاغطة على الفرد واستجاباته التكيفية.



شكل رقم (02):تخطيط عام لنظرية سيلى Selye

(عبد الرحمان، 2000: 299).

إن تعرض الفرد لعوامل ضاغطة،قد يتكيف معها مما ينتج استجابات تكيفية تجاه هذه الضغوط، أما إذا فشل في مواجهتها والتكيف معها ينجر عنها استجابات غير تكيفية للفرد تجاهها.

2.4.2. النظرية النفسية الاجتماعية تتناول الأحداث الحياتية ومتغيرات الشخصية:

إن مفهوم الأحداث الحياتية يسمح لنا بفهم التفاعلات بين الفرد وبيئته خاصة عندما يؤدي مثل هذه التفاعلات إلى حدوث معاناة نفسية، ذلك أن أمام نفس الأحداث الحياتية الضاغطة يمكن لبعض الأشخاص أن يظهروا اضطرابات عقلية ومعاناة نفسية مثل التناذر الاكتئابي، بينما يتجاوز الأشخاص الآخرين هذه الأحداث والتجارب مما يساعد على تعزيز قدراتهم على المواجهة .كما أن الحدث الحياتي قد يكون إرادي أو غير قابل للضبط، وقد يكون مباشر أو متوقع، وإيجابي أو مزعج، لذلك فإن تحليل هذا الحدث لا بد من الأخذ بعين الاعتبار أبعاده المختلفة وخصوصيات الفرد الذي يعايش هذا الحدث مع فهم الميكانزمات النفسية والبيولوجية المتدخلة، من أجل ذلك توجهت الكثير من الدراسات والبحوث لفحص العلاقة الموجودة بين الحدث الحياتي الضاغط والمعاناة النفسية أو الجسدية .وفي هذا السياق، وضح " Meyer "نقلا الدور المضر للأحداث الحياتية الضاغطة على التوازن النفسي للأفراد، كما أشار إلى أهمية التاريخ الشخصي للفرد وعلاقاته مع البيئة في فهم تأثير الحدث على الفرد، لذلك يعتبر" Meyer " من الأوائل الذي اقترح قائمة للأحداث الحياتية الضاغطة في البيئة وأعطى أهمية للخصوصيات الفردية وغالبا ما يعتبر الحدث الحياتي أحد العوامل المتعددة المسؤولة عن الاضطراب النفسي أو الجسدي، وقد يكون عامل مفجر أو معجل لهذه الاضطرابات ذلك أن الحدث الحياتي الضاغط عامل مساهم يتفاعل مع عوامل أخرى مكونا بذلك القابلية للإصابة (Gorwood,1993 : 13-16) .

لقد كان موضوع أحداث الحياة الرئيسية التي تسبب الضغط النفسي نتيجة لتراكمها أو لتكرارها في حياة الفرد، من المواضيع الهامة لدى الباحثين، فقد أجرى كل من "Holmes " و"Rahe "مجموعة من البحوث انطلاقا من تعريفهما للضغط بمصطلحات تغيير الأحداث الحياتية التي تتطلب التكيف، ولاحظ الباحثان أن المرض يزداد خلال أوقات التغيرات العنيفة للشخص، ومن هنا بدأ الباحثان بوضع برنامج لدراسة علاقة المرض بتغيرات الحياة مركزين على السؤالين التاليين :كيف يصنف الناس تجارب تغيرات الحياة في درجات من الضغط النفسي؟ وهل هناك ارتباط بين تغيرات الحياة المتراكمة وتكرار المرض؟ وكان الهدف من هذين السؤالين التوصل إلى إثبات تأثير أحداث الحياة الرئيسية، والتغيرات المفاجئة لها في زيادة الضغط النفسي على الأفراد، وبعد نتائج مجموعة من البحوث الهامة التي قام بها الباحثان توصلا إلى تصنيف أحداث الحياة التي تسبب ضغطا نفسيا، وهي عبارة عن 43حدثا رتبت وفق درجة أهمية الضغط النفسي التي يسببها، وهي تمثل أوضاع أسرية، وشخصية، ومهنية لها أبعاد اقتصادية واجتماعية .كما يعود الفضل إلى هذان الباحثان في وضع أول مقياس لأحداث الحياتية الضاغطة بعد تحليل عدة ملفات طبية للمرضى وحصر أهم الأحداث الحياتية المعاشة في الأشهر التي سبقت استشفائهم، وذلك بهدف الوصول وبصفة موضوعية للدور المرضي للعوامل الاجتماعية الضاغطة على الفرد التي تتطلب تغيير للتوافق(Gorwood,1993 : 17).

لقد حاول كل من Rahe & Holmes ترتيب أحداث الحياة الرئيسية وفق أهميتها فتوصلا إلى اقتراح القائمة التالية:

-موت أحد الزوجين.

-الطلاق.

-الهجر بين الزوجين.

-دخول السجن.

-موت أحد أفراد العائلة.

-حدث الزواج.

-الطرد من العمل.

-التقاعد من العمل.

-تغير في صحة أحد أفراد الأسرة) مرض أحد أفراد الأسرة.(

-الحمل.

-المشكلات الجنسية....

(Bensabat,1980 :245)

كما حاول "Rahe"&"Holmes" التأكد من أن هذه الأحداث وغيرها لها دلالة إحصائية بين عدد أحداث الحياة الشخصية وشدتها، وبين احتمال حصول الأمراض في المستقبل نتيجة الضغط النفسي، أي أن حصول هذه الأحداث في فترات معينة وبتكرار معين يؤدي إلى تحضير الجسم لأمراض فيسولوجية ونفسية في المستقبل ويرى"Coles" أنه على الرغم من أن أحداث الحياة ربما لا تكون سببا كافيا للمرض النفسي، ولكن يمكن اعتبارها سببا ضروريا معجلا ببداية المرض .وفي هذا السياق، أشار Mistretta 2000 أن الضغط النفسي الحاد يكون نتيجة للأحداث الرئيسية أو التغير المفاجئ في حياة الفرد ويحدث أزمة، وبالتالي يمكن أن ينتج عنه الآثار الجسدية التالية:

-موت مفاجئ يعقب نوبة قلبية.

-حوادث مختلفة.

-تدرن رئوي.

-ارتفاع سكر الدم.

-أمراض عصبية.

-صعوبة التنفس.

-ارتفاع ضغط الدم وغير ذلك.

(شريف ،2002: 38).

لقد قدمت بحوث " Holmes &" Rahe " إسهامات مهمة في مفهوم الضغط النفسي، إلا أنها أغفلت أن الناس تستجيب بطرائق مختلفة للحدث نفسه، فالأفراد يختلفون في طريقة مواجهتهم لهذه الأحداث وطريقة إدراكهم لها . وفي هذا السياق، اهتمت دراسات لاحقة بعلاقة الأحداث الحياتية الضاغطة ببعض الأمراض الجسدية أو النفسية بالنظر إلى متغيرات الشخصية من تقبل الحدث وتوقع حدوثه، ومدة دوامه وأهميته ومدى القدرة على ضبطه والتحكم فيه، من هذه الأعمال نميز دراسات كل من Thaits(1983) – Folkman&Lazarus(1984)– Smith(1993)– Chesney & Rosenman(1983) –Booth Friedman(1987) ووجدوا أن أثر الحدث ليس نفسه بالنسبة لشخصين نظرا لاختلاف طريقتهما في التحكم في الوضعية، وحسب السند الذي يقدمه المحيط لذلك فإن الأحداث الحياتية لا تسمح بالتنبؤ بالاضطرابات التي سيعاني منها الأشخاص القلق أو الاكتئاب أو الاضطرابات السيكوسوماتية، فالاستجابة الوجدانية لضغط اجتماعي ليست مرتبطة بحدث معين وإنما ترتبط بفرد ما. (Cain & Smith.1994, :222).

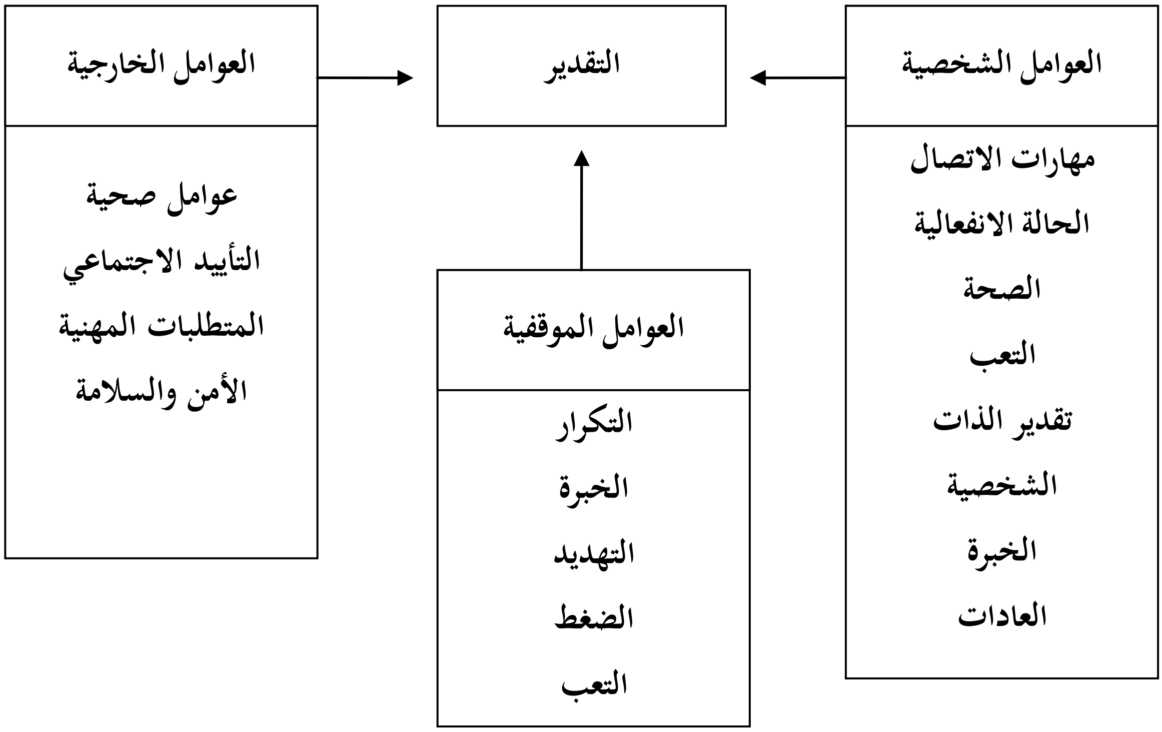
3.4.2. النظرية المعرفية (التقدير المعرفي لحجم الضغط):

يلعب التقدير المعرفي من قبل الفرد لحجم الضغط الواقع عليه دورا في تحديد الآثار الانفعالية والفسيولوجية التي يسببها الحدث الضاغط، وهو ما يفسر لنا تباين استجابة الأفراد لحدث ضاغط واحد،وعادة ما يتم تقدير الحدث المثير وفقا لثلاث اتجاهات هي الضرر أو الأذى ويتضمن وجود تلف أو خسارة وقعت بالفعل، والتهديد ويتضمن نتائج متوقعة أو مستقبلية، والتحدي ويتضمن أحداث مستقبلية ربما تتضمن فوائد شخصية وليس من الضروري أن يكون التقدير المعرفي عقلاني أو شعوري، ولكن ربما يكون آلي، وغير عقلاني ولا شعوري.

ويرى " Lazarus " أن التقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث أن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف. ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها العوامل الشخصية، والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، والعوامل المتصلة بالموقف نفسه.

وتعرف نظرية التقدير المعرفي الضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تناقص بين متطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين، إحداهما تختص بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث هي في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط، والأخرى يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف، لذلك إن ما يعتبر ضاغطا بالنسبة لفرد ما لا يعتبر كذلك بالنسبة لفرد آخر، ويتوقف ذلك على سمات شخصية الفرد وخبراته الذاتية ومهاراته في تحمل الضغوط وحالته الصحية، كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه من حيث نوع التهديد وكمه والحاجة التي تهدد الفرد، وأخيرا عوامل البيئة الاجتماعية كالتغيير الاجتماعي ومتطلبات الوظيفة.(عثمان، 2001 :100).

ويمكن رصد نظرية التقدير المعرفي في الشكل التالي:



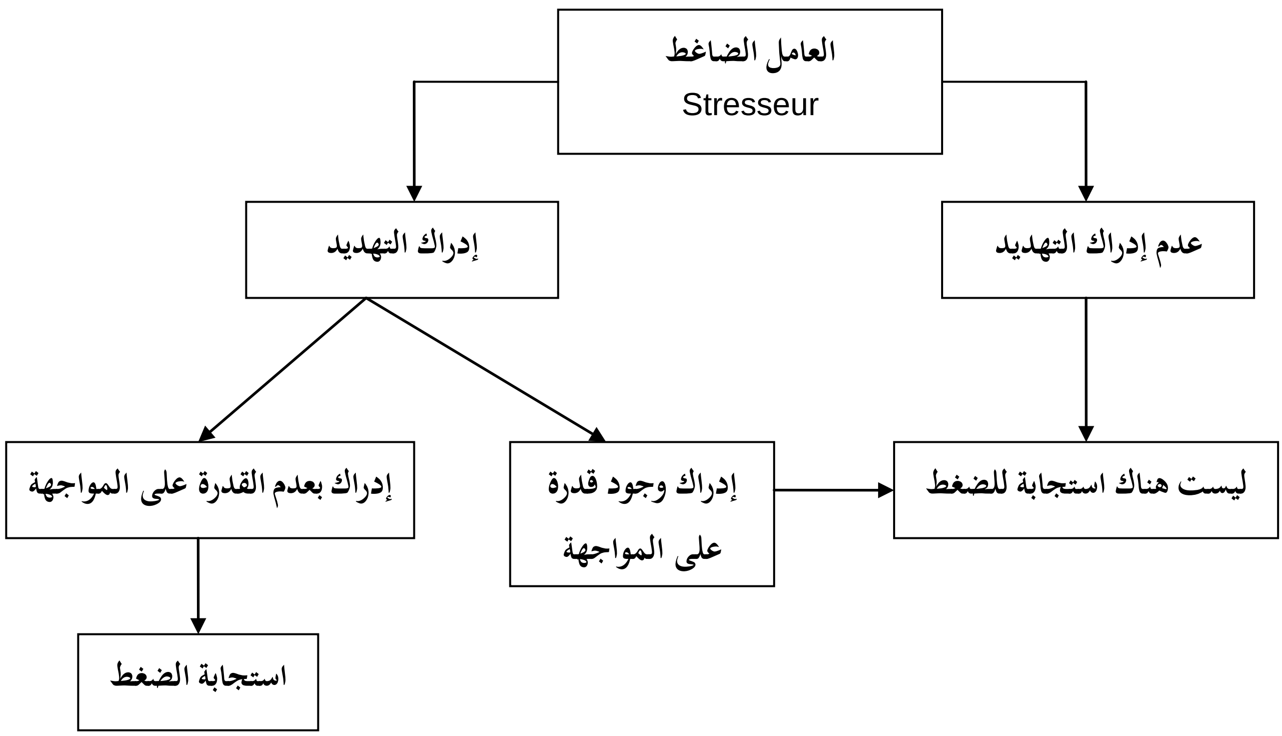
شكل رقم (03):نظرية التقدير المعرفى

(عثمان، 2001 :101).

ويضيف Lazarus & Folkman (1984) بأن الضغط النفسي هو بذلك علاقة خاصة بين الفرد والبيئة التي يعتبرها الشخص بأنها مرهقة وتتجاوز موارده وإمكاناته الشخصية وتعرض صحته للخطر .يرتكز الضغط هنا على مفهومي التقدير المعرفي والمواجهة، فالتقدير المعرفي تحدد ما إن كانت المعاملة أو الإجراء المعطى للحدث ثم إدراكه من طرف الفرد كمولد للضغط ، والمواجهة هي العملية التي من خلالها يدير الفرد المطالب والانفعالات الناتجة عن تفاعلات الفرد بالبيئة والتي يدركها الفرد أنها مولدة للضغط، وإن تنوع إستراتيجيات المواجهة المستعملة كاستجابة للضغط المدرك تفيد نفسيا للتوسط بين أثر الضغوط والنتيجة الكيفية للوظيفة النفسية والاجتماعية وأسلوب الحياة والصحة النفسية والجسدية.

إن الطريقة التي يدرك بها الفرد الوضعية الضاغطة والحلول الممكنة لها تحدد في جزء كبير استجابته للضغط، ولقد طور"Lazarus " نقلا (Légeron & Andre,1993) نموذج يظهر فيه أهمية التقييم) التقدير المعرفي الذي يضعه الفرد تجاه الموقف الضاغط. (Légeron & Andre,1993 :78) .

شكل توضيحي لنموذج Lazarus



شكل رقم (04):نموذج التقييم المزدوج

(Légeron & Andre,1993 :79) .

كما يضيف"Lazarus" أن عملية التقييم (التقدير المعرفي) تتم على مرحلتين وهي :

1. **تقييم أولي**: يقوم الفرد بالحكم على الطابع المؤذي والخطر أو المهدد للعامل الضاغط
2. **تقييم ثانوي**: يقوم الفرد بتقدير قدراته على مواجهة الوضعية الضاغطة

ويجب الإشارة إلى أن هذان التقييمان يؤثران على بعضهما، وبالأخص تلك الخاصة بإدراك الموارد الشخصية للمواجهة التي ستؤثر بدورها على إدراك خطورة العامل الضاغط.

لقد وضح "Lazarus" في مخططه السابق أهمية عملية التقدير المعرفي للفرد عند تعرضه لوضعية ضاغطة، وبين أن ليس العامل الضاغط الذي يثير استجابة الضغط وإنما إدراك الفرد للحدث أوا لعامل الضاغط –مثلا هل هو مؤذي أو مهدد أو خطر، هو الذي يحدد استجابته، فإذا أدرك عدم وجود تهديد لاتحدث الاستجابة، لكن إذا أدرك أن الحدث مؤذي ومهدد أو لا يملك قدرة للمواجهة هنا تظهر استجابة الضغط، فهي نتيجة لفقدان التوازن بين المتطلبات الداخلية والخارجية وقدرات الفرد للمواجهة .وعليه، فالطريقة التي يدرك بها الأفراد الضغوط وأساليب مواجهتهم لها هي التي تؤثر على صحتهم النفسية والجسدية والاجتماعية.

(Legeron & André, 1993 :80)

4.4.2. نموذج التناول النفسي العصبي المناعي (Psychoneuroimmunology):

يعتبر التناول النفسي العصبي المناعي نموذج شامل لفهم العلاقات بين الضغط والمرض، ذلك أن المسار من الضغط إلى المرض عملية معقدة ومتعددة الأوجه حيث تساهم فيه ليس فقط نوعية الأحداث الضاغطة بل أيضا تصورات وإدراكات الفرد تجاه الحدث، فهناك تفاعل نفسي فيزيولوجي مع الأحداث،أي يهتم بتفاعلات الجهاز العصبي، والغددي، والمناعي وطبيعة تأثير العوامل النفسية الاجتماعية وانعكاساتها الصحية .وفي هذا السياق، أشارت عدة دراسات إبدميولوجية وتجريبية منها أعمال(Kiecolt & Felton, Glaser 1988) – (1991 Cohern) – (New berry 1991) بأنه يمكن للضغط تغيير الوظيفة المناعية فتظهر القابلية للإصابة بالمرض أو ظهور مرض حقيقي .ضف إلى ذلك، ليس هناك ميكانزم واحد أساسي للعلاقة بين الضغط والمرض، فمن الناحية النفسية يمكن للوجدانات السلبية كالعدوانية، والاكتئاب والقلق التي كثيرا ما تصاحب الضغط أن تكون العامل الأول الذي يؤثر على الجهاز المناعي، ومن جهة أخرى يمكن لأية متغيرات سواء كانت فردية أو موقفية أو خارجية أن تؤثر على الوظيفة النفسية والتي بدورها تؤثر على الوظيفة المناعية.

أما من الناحية الفيزيولوجية، فإن استجابة الضغط تشمل إثارة وتنشيط الجهاز السمباتي الأدرينالي –النخاعي الناتجة عن تحرير الأبنفرين والنوريبنفرين، وكذلك تنشيط جهاز ما تحت المهاد –النخامي الأدرينالي القشري الذي يؤدي إلى تكوين البيبتيدات والكورتزول، لذلك ربما تكمن العلاقة الفيزيولوجية الهامة بين الضغط والمرض في آثار زيادة الكورتزول (cortisol)في الجهاز المناعي بحيث يؤدي إلى تقليص عدد ووظيفة الخلايا اللمفاوية ونشاط الخلايا القاتلة الطبيعية، وبالتالي زيادة القابلية للانجراح والإصابة بالمرض.

. (Cain & Smith .1994: 224)

5.4.2. نماذج Cohen :

يميز(1979)" Cohen " ثلاث نماذج أساسية خاصة بتصنيف وضعية الضغط وكيفية الاستجابة لها وهي:

أ. نموذج الإستسلام والتخلي (Modèle de renoncement).

ب. نموذج تراكم التغيرات الحياتية (Modèle d’accumulation de changement de vie).

ج. نموذج تقييم الوضعية الضاغطة (Modèle d’évaluation de la situation stressante).

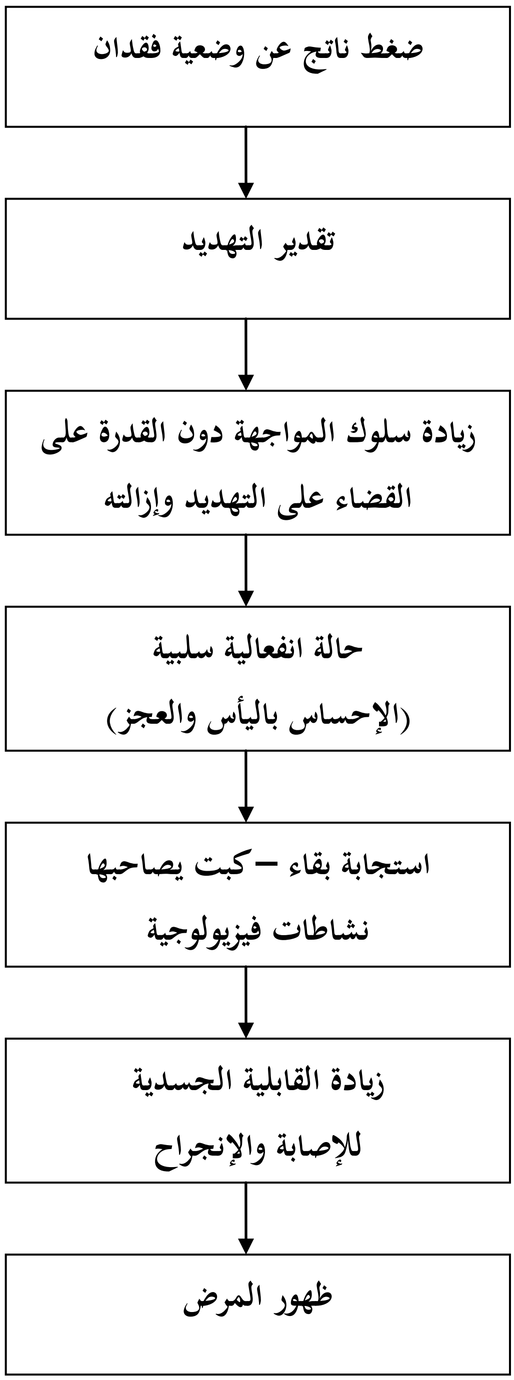
ونظرا لأهمية هذه النماذج في تفسير العلاقة بين التعرض للضغوط النفسية والإصابة بالمرض، سنتعرض لها فيما يلي بنوع من التفصيل.

6.4.2. نموذج الاستسلام:

إن مفهوم الاستسلام النفسي(Renoncement psychologique) يشمل الإحساس بالإخفاق والاعتراف بالهزيمة، وكثيرا ما أستعمل في الدراسات الخاصة بوضعيات الفقدان الهامة الناتجة عن حالات الموت غير المتوقعة، ومن هذه الوضعيات نميز موت الزوج أو الزوجة، أو شخص عزيز .ففي حالة الفقدان من النمط العلائقي مع الآخرين فإن الاستجابة التي تتضمن الاعتراف بالهزيمة والاستسلام يمكن أن تسبق ظهور وتطوير أمراض مختلفة لدى الأفراد الذين لديهم استعداد جسدي، أ والذين يتميزون بقابلية الإنجرا ح تجاه نشاط العوامل الخارجية المرضية.

فالضغط في هذا النموذج يمثل ظاهرة تتميز بالشعور بالعجز واليأس وإحساس الفرد بعدم قدرته على مواجهة هذه التغيرات الواقعة سواء لفترات قصيرة أو طويلة، كما أن طرق المواجهة المستعملة في الماضي تبدو غير مجدية أو أنها لم تعد توافقية بصفة كافية، ولذلك فإن ظهور المرض وفق هذا التناول يرتبط ببعض الميكانزمات الفيزيولوجية النوعية كنشاط الجهاز العصبي، كما يرتبط بالإحساس بالعجز مما يؤدي بدوره إلى زيادة القابلية للإصابة (Giovannini et al , 1986 :99-102)

رسم تخطيطي للنموذج الذي يفسير العلاقة بين الضغط الناتج عن الفقدان وظهور المرض



شكل رقم (05):**نموذج الإستسلام لـ**:Cohen

.(Giovannini et al 1986, :99-102)

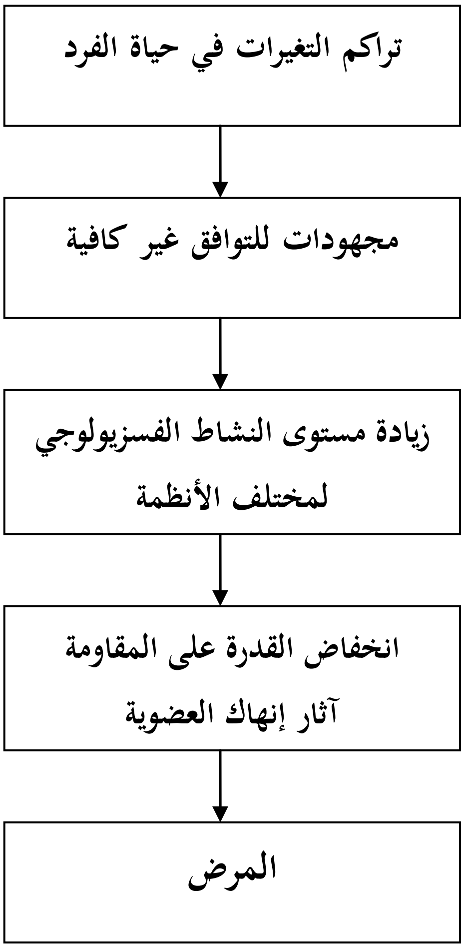
7.4.2. نموذج تراكم التغيرات الحياتية

اهتمت العديد من الدراسات بتحليل الارتباط الموجود بين الأحداث الضاغطة في حياة الفرد وظهور مرض ما، فالضغط في هذا المنظور يتضمن التغيرات الحياتية ومتطلبات تغيير دالة في وجود الفرد.ويمكن التحدث هنا عن التغيرات الإيجابية أو السلبية كالزواج، والطلاق والفصل عن العمل ، ويظهر أن مثل هذه الأحداث تمثل ضغوطا قوية للفرد وفي هذا السياق، أظهر"Cohen" وآخرون وجود ارتباط بين تراكم الأحداث الضاغطة التي تتطلب تغيرات أسلوب حياة الفرد وبخلاف عن ما هو معتاد، خلال فترة زمنية موجزة والتي تسبق مباشرة بداية ظهور المرض وتطوره وتمتد هذه الفترة بين 6 أشهر إلى سنتين.

عموما، يشير هذا النموذج إلى أن تراكم الأحداث السارة أو المؤلمة تتطلب من الفرد جهودا للتوافق، والتي تفرض على المستوى النفسي زيادة في مستوى النشاط، وإن استمرار مثل هذا النشاط يحدث آثار إنهاك العضوية وإجهادها، وهذا ما يؤدي إلى مقاومة أقل للمرض.

وفي هذا الصدد، أكدت البحوث التجريبية وجود ارتباط بين تغيرات الحياة حتى المتوقعة منها وتواتر المرض، كما قدمت دليلا بأن التغيرات الحياتية الإيجابية أو السلبية تؤدي إلى زيادة في الاستجابة الفسيولوجية، مع ذلك يبقى كيفية تأثير استجابات الأنظمة الفسيولوجية على القابلية العامة للإصابة بالمرض غير معروف بعد

يتضح من سرد هذا التناول أن تعرض الفرد لأحداث حياتية ضاغطة سواء كانت إيجابية أو سلبية وتراكمها وما تتطلبه من تغيرات في أسلوبه في الحياة، قد تشعره بالعجز وينعكس ذلك في مجهوداته للتوافق التي تصبح غير كافية وأقل فعالية، مما يثير استجابة فسيولوجية تتضمن زيادة في مستوى النشاط الفسيولوجي لمختلف الأنظمة، مما ينجر عنه إنهاك للعضوية تاركة آثارها على شكل انخفاض قدرتها على المقاومة، وهذا ما يؤدي إلى زيادة قابليتها للإصابة بالمرض .وعليه، يظهر أن تراكم التغيرات الحياتية وتجاوزها لقدرة الفرد على التعامل معها وتسويتها قد يؤثر ذلك على صحته وتعرضه للمرض..(Giovannini et al 1986, :101 - 104)



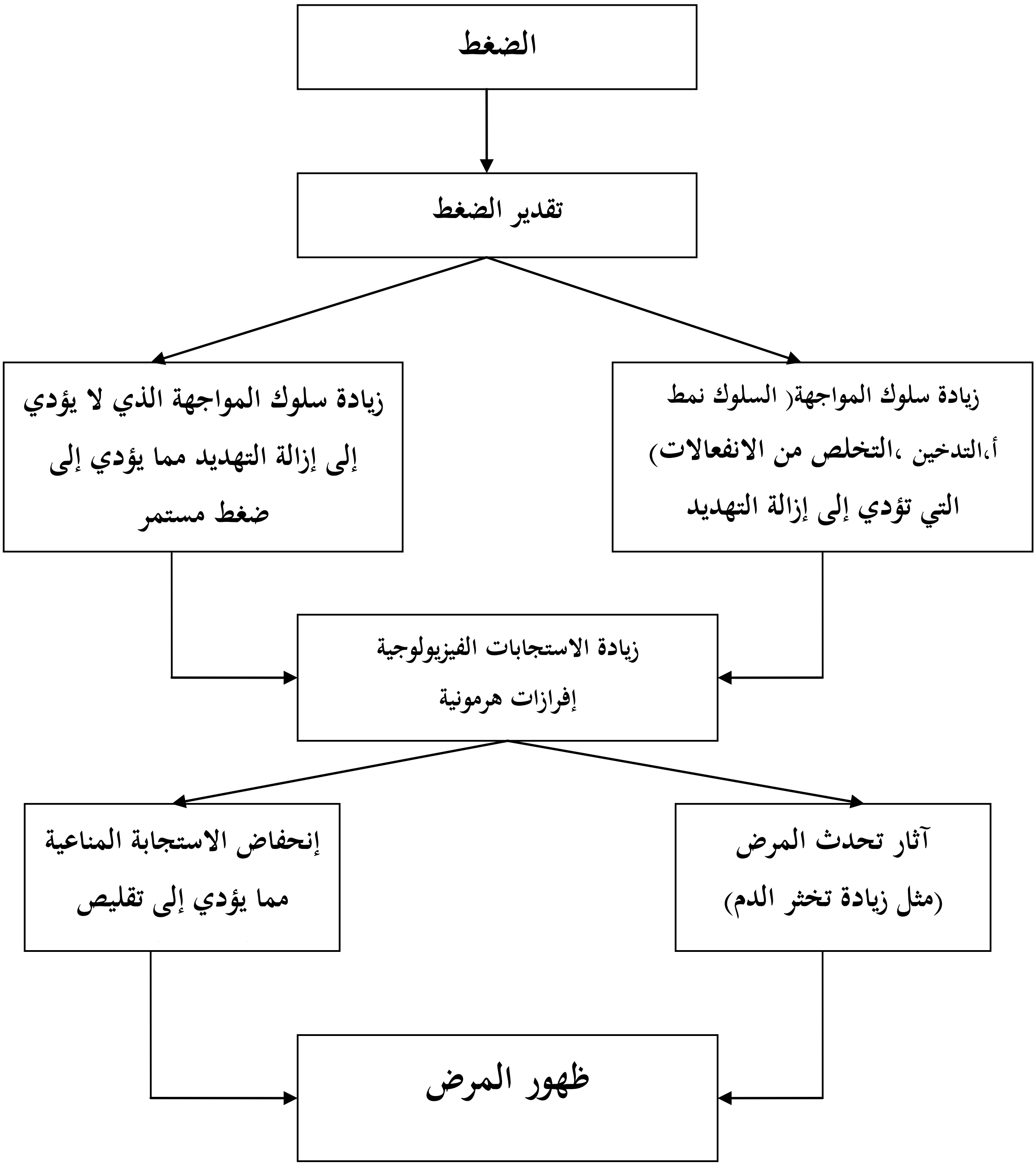
شكل رقم (06):نموذج تراكم التغيرات الحياتية

.(Giovannini et al 1986, :104)

8.4.2. نموذج تقييم الوضعية الضاغطة:

يوضح هذا النموذج بأن العلاقة بين الوضعيات الضاغطة التي يعيشها الفرد وانعكاساتها على حالته الصحية ليست ببسيطة ولا مباشرة، وإنما يتم تأثيرها بطريقة معرفية حيث ترتبط بالتقييم والتقدير الذي يعطيه الفرد للموقف إن كان ضاغطا أم لا .ويأخذ هذا التناول بعين الاعتبار عوامل أخرى يظهر أنها تتدخل وتتوسط العلاقة بين الضغط والمرض مثل الاستعداد البيولوجي، والسوابق المرضية، والتقدير المعرفي الذي يعطيه الفرد للموقف، والدعم الاجتماعي المتوفر، وإستراتجية المواجهة المستعملة تجاه الوضعية، والتغييرات الحياتية التي قد تؤثر على نشاطاته و نظامه الغذائي...الخ لذلك يعتبر هذا النموذج تناول تفاعلي لدراسة الضغط. (Giovannini et al 1986, :103 - 104).

وللضغط في هذا النموذج أثر فيزيولوجي يتمثل في تنشيط الجهاز الهرموني، والذي يؤدي بدوره إلى انعكاسين مختلفين زيادة تخثر الدم وتقليص الاستجابة المناعية، وكل منهما على ارتباط بأمراض خاصة. ويظهر في هذا النموذج مدى تعقد العلاقات بين العوامل النفسية والاجتماعية والفيزيولوجية في تحديد المرض. . (Giovannini et al 1986, :103 - 104)

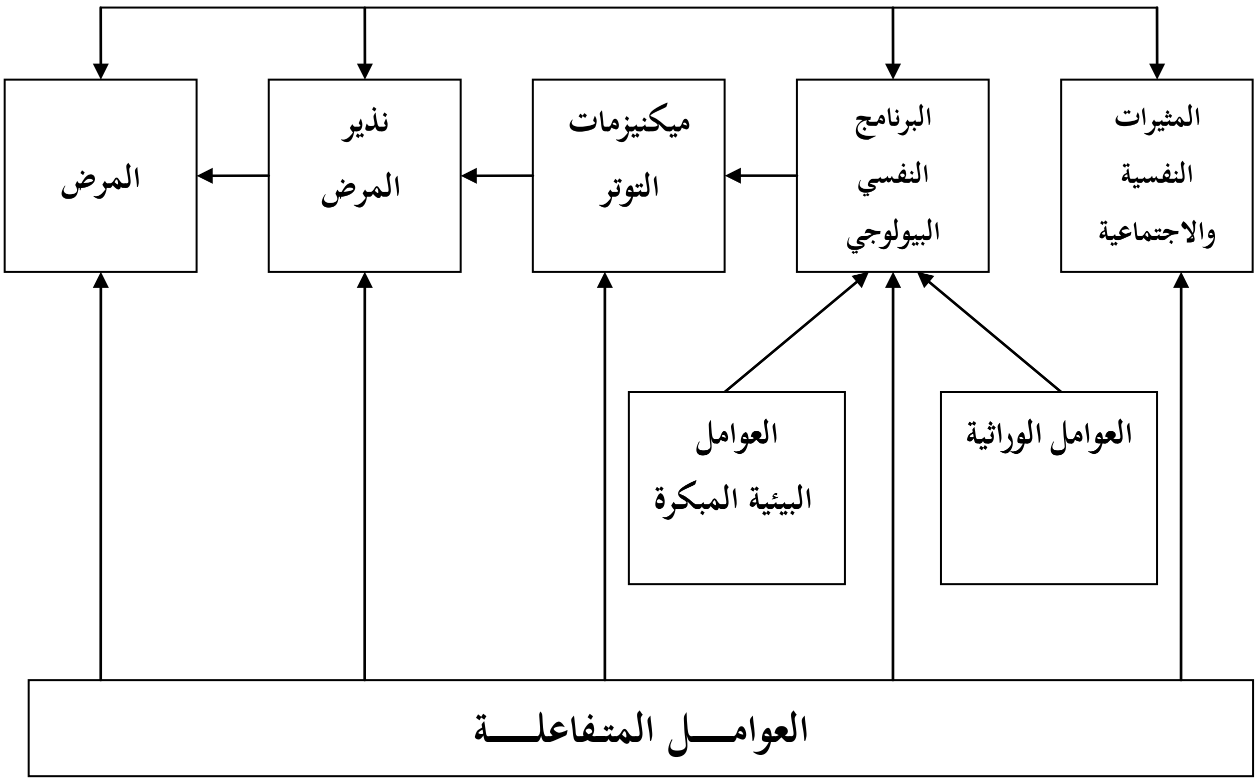


شكل رقم (07):نموذج تقييم الوضعية الضاغطة

.(Giovannini et al 1986, :104)

9.4.2. نموذج Levi (1971) :

وضع " Levi " نموذجا يفترض فيه أن العوامل النفسية –الاجتماعية تلعب دورا وسيطا في العلاقة مع المرض العضوي، حيث يرى أن تغيرات نفسية –اجتماعية يمكن أن تعمل كمصدر للتوتر أو كمثيرات لاستجابات بيولوجية غير محددة، وترتطم هذه المثيرات في فرد ما مع البرنامج السيكوبيولوجي المسبق له أو مع نزوعه وميله للاستجابة العصبية والهرمونية وفقا لنمط معين، ويشمل هذا النزوع كل من العوامل الوراثية والمؤثرات البيئة المبكرة حيث تهيئ هذه الاستجابة الكائن العضوي لبعض أنماط النشاط الجسمي كالكر أو الفر أي المواجهة أو الهروب في المواقف المختلفة، ومن ثم تؤثر استجابة التوتر غير المحددة هذه كنذير للمرض أو اختلال في النظام النفسي الفسيولوجي الذي لا يرقى بعد إلى درجة العجز، حيث يعرف المرض بأنه عجز أو فشل في النظام النفسي أو الجسمي على القيام بمهام ضرورية، كما افترض"Levi أن وجود العوامل المتداخلة سواء كانت جوهرية أو عرضية يمكن أن تيسر أو تعسر حدوث المرض.



شكل رقم (08):نموذج" Levi " لتفاعل العوامل النفسية والبيولوجية فى المرض.

(عبد الرحمان، 2000: 304).

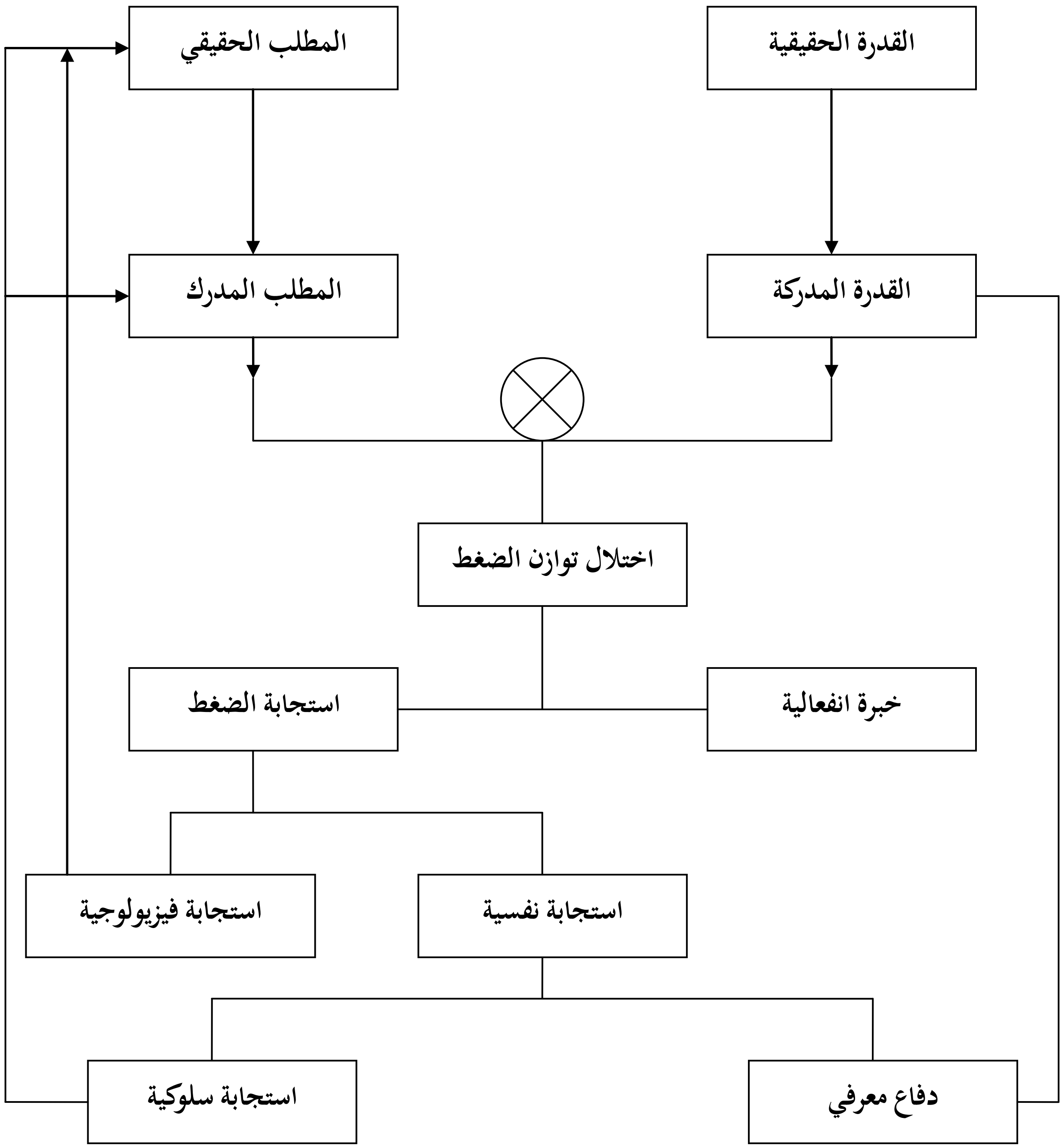
10.4.2. نموذج Cox & Mockay (1982) :

ويعرف بنموذج " كوكس "و "ماكاي "للتحويل بين الإنسان والبيئة، ويقترح واضعوه أنه يمكن وصف الضغط كجزء من منظومة معقدة وديناميةمن التعاملات بين الشخص وبيئته، كما يشتمل النموذج على خمس مراحل تكون فيما بينها علاقة تغذية راجعة، فالمنظومة الموصوفة دائرية أكثر من كونها منظومة ويشتمل نموذج كوكس – ماكاي على خمس مراحل، وتمثل المرحلة الأولى بمصادر المطلب المرتبطة بالشخص وتعتبر جزءا من بيئته، وينظر إلى الطلب دائما على أنه عامل في بيئة الفرد الخارجية، ويميز النموذج بين المطالب الداخلية والخارجية، إن للفرد حاجات نفسية وفزيولوجية وإشباعها يعتبر أمرا هاما في تحديد سلوكه وتمثل هذه الحاجات مطلبا داخلي المنشأ أي يتولد داخل الفرد نفسه.

أما المرحلة الثانية فهي تتمثل في إدراك الشخص للمطلب ولقدرته الخاصة على التعامل معه، ويمكن القول أن الضغط ينشأ عندما يكون هناك عدم توازن بين المطلب المدرك، وإدراك الفرد عن إمكانياته لمواجهة هذا المطلب . ويركز صاحبا النموذج على أن التوازن وعدم التوازن ليس بين المطلب والقدرة الحقيقية للشخص، وإنما هي بين المطلب المدرك) كما يدركه الفرد (والقدرة المدركة) أي إدراك الفرد لقدراته (وما هو هام بالنسبة للإنسان هو تقديره المعرفي للموقف الذي يحمل ضغطا ولقدرته على التعامل معه، فإذا كان الموقف يتطلب الكثير من الفرد ولكن هذا الأخير لم يتحقق من حدوده جوانب القصور لدى الفرد نفسه (فإنه سيعمل بدون أن ينضغط إلى أن يصبح واضحا له أنه لا يمكنه التعامل وعليه حينئذ أن يدرك محدودية قدراته وعدم التوازن بين المطلب والقدرة ومن ثمة فإنه يعايش حالة الضغط، وهذه بدورها يصحبها تغيرات في الحالة الفيزيولوجية وبمحاولات معرفية وسلوكية لخفض الطبيعة الضاغطة للمطلب ومثل هذا النشاط يعبر عنه عادة في شكل تغير في النمط السلوكي المعتاد وهذه التغيرات النفسية الفيزيولوجية تمثل المرحلة الثالثة لهذا النموذج وهي تمثل الاستجابة للضغط.

أما المرحلة الرابعة وهي أهم المراحل تهتم بنتائج الاستجابات الخاصة بالتعامل والمواجهة، وقد أقترح أن الضغط يقع عندما يكون الإخفاق في مواجهة مطلب أمرا هاما أو من خلال توقع النتائج المعاكسة الناشئة عن الإخفاق في تلبية المطلب .أما المرحلة الخامسة والأخيرة فهي تلك الخاصة بالتغذية الراجعة وهي تحدث في كل المراحل الأخرى في منظومة الضغط وهي فعالة في تشكيل النتيجة عند كل مرحلة.

(الشناوي وعبد الرحمان، 1994: –14-16).



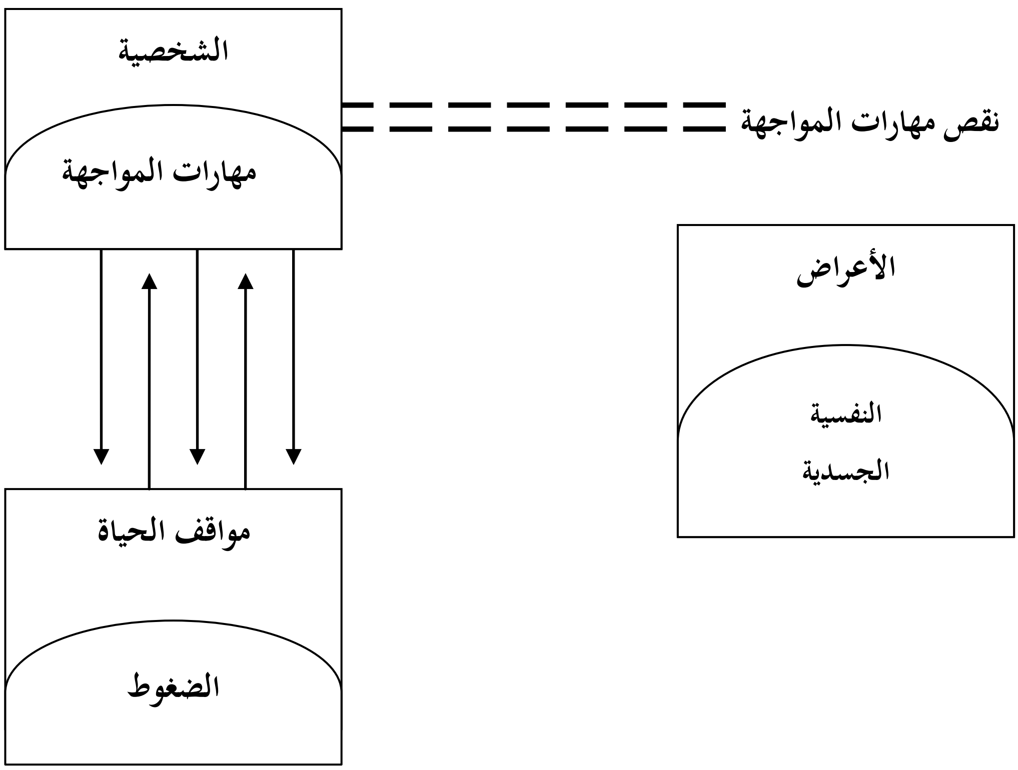
شكل رقم (09):**نموذج للضغط:** " Cox "& Mockay " (1982)

(الشناوي وعبد الرحمان، 1994: –15).

11.4.2. نموذج مهارات المواجهة (Coping skills Model-CSM) :

حسب نموذج مهارات المواجهة (CSM) فإن الأعراض مثل الاكتئاب، والقلق والاضطرابات النفسية الجسدية تنتج عن سوء تسوية بين متطلبات المواقف الحياتية للفرد وإمكانياته للتعامل ومواجهة هذه المواقف، وتعرف مهارات المواجهة وفقا لهذا النموذج كمكونات جسدية، وانفعالية ومعرفية للتوافق، والتي يحتاج إليها الفرد للتعامل وإدارة المواقف الحياتية، لذلك لا يمكن تقييم مهارات مواجهة الفرد بمعزل عن المواقف الحياتية التي يواجهها في موقف معين . وعندما يكون للفرد قدر كاف من مهارات المواجهة في التعامل مع المواقف الحياتية، فلا تنشأ اضطرابات أو مشاكل خطيرة، بينما وجود نقص وعجز في هذه المهارات تجاه مواقف حياتية خاصة، عندها يمكن حدوث نوع من الضيق والانزعاج، وسوء التسوية التي يمكن أن تظهر على شكل أعراض نفسية، أو جسدية أو نفسجسدية

ويضيف هذا النموذج بأن هناك فروق فردية واسعة في استعمال مختلف مهارات المواجهة، فليس للأشخاص قدرة أداء نفسها أو نفس مستوى الفعالية، لكن لكل فرد هناك مدى ممكن لفعالية المواجهة .فحسب نموذج مهارات المواجهة (CSM) فإن كفاية وملائمة عمل التسوية في أي وقت يرتكز على التفاعل بين متطلبات المواقف الحياتية وفعالية مهارات المواجهة، فوجود أعراض نفسية أو جسدية تؤدي أوليا وظيفة مؤشرات إنذارية وتحذيرية، بأن هناك عدم توافق وسوء تسوية بين المواقف الحياتية للفرد ومهارات مواجهته .فيما يلي مخطط توضيحي لهذا النموذج.

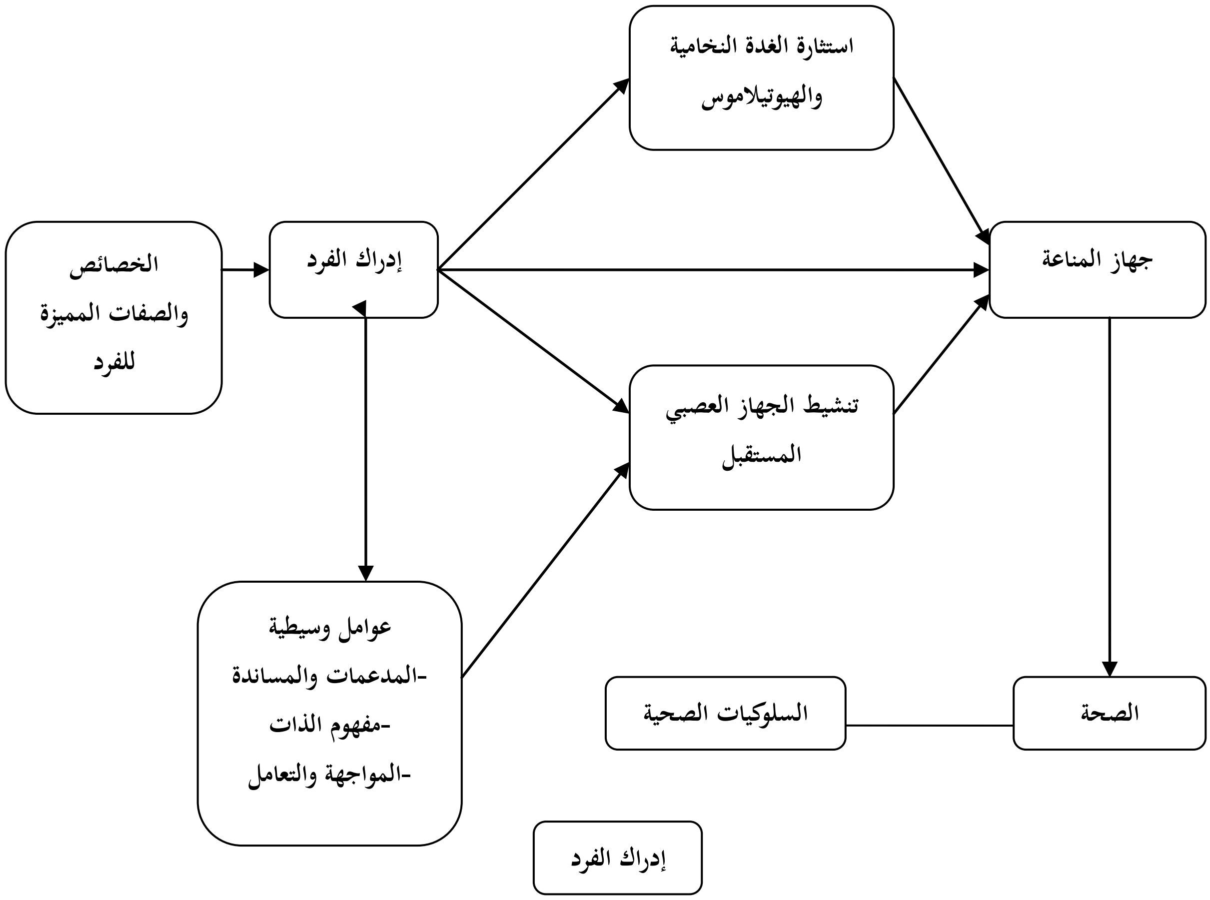


شكل رقم (10):نموذج التفاعلات بين الشخصيةومواقف الحياة الأخرى

(Denelsky & Boat , 1986 : 322-330).

12.4.2. النموذج الحيوي- النفسي- الاجتماعي Kaplan& al (1993) :

وضع هذا النموذج كل من كابلان وسالز وباترسون Kaplan & al (1993) وهم يرون أن العلاقة بين الضغط وأحداث الحياة من جهة والصحة أو المرض من جهة أخرى معقدة جدا، فأحداث الحياة تستثير إدراك الفرد لها والتي يدخل في إطارها كل من المساندة الاجتماعية ومفهوم الذات وقدرة الفرد على المواجهة كعوامل وسيطة، ويصاحب ذلك تنشيط لكل من هرمونات الغدة النخامية والهيبوتلاموس ونشاط الجهاز العصبي المستقل وينعكس كل ذلك على جهاز المناعة الذي يمثل المحدد الأساسي لما يتمتع به الفرد من صحة أو مرض .ويمكن توضيح ذلك في النموذج التالي:(عبد الرحمان،محمد السيد، 2000: 310).



شكل رقم (11):النموذج الحيوي– النفسى–الإجتماعى) Kaplan& al (1993)

(عبد الرحمان ، 2000: 311).

5.2.أنواع الضغوط:

ميّز (Selye 1976) بين نوعين من الضغوط وهما الضغوط الجيدة (Euro stress) الضغوط المثيرة للمشقة (distress) والضغوط الجيدة هي التي تنشأ نتيجة مرور الفرد بخبرات أو مواقف يشعر من خلالها بمشاعر إيجابية مثل : خبرات الإنجاز ، النجاح والفوز .وهذا النوع من الضغوط يمد الفرد بالفاعلية التي يقابل بها التحديات التي تواجهه في حياته ، ويمكن أن نطلق على هذا النوع من الضغوط بضغوط الكسب أو الفوز ، أما النوع الآخر من الضغوط المثيرة للمشقة، والتي تحدث نتيجة مرور الفرد بخبرات الإحباط والفشل والإحساس بفقدان الشعور بالأمن والكفاية ، والعجز واليأس والقنوط.

وقد أوضح **(Killy1994)** آثار ونتائج كل من الضغوط الإيجابية والضغوط السلبية .أنظر جدول رقم: (2-1)

جدول رقم: (2-1) يوضح المقارنة بين الضغوط الإيجابية والسلبية لـ :(1994) Killy

الضغوط الإيجابية	الضغوط السلبية
1- تمنح دافعًا للعمل ونظرة تحدي للعمل	1- تسبب انخفاض في الروح المعنوية، وشعور بتراكم العمل.
2- تساعد على التفكير والتركيز على النتائج	2- تولد ارتباكًا وتدعو للتفكير في المجهود المبذول
3- توفير القدرة على التعبير عن الانفعالات والمشاعر.	3- تعمل على ظهور الانفعالات وعدم القدرة على التعبير عنها
4- تمنح الإحساس بالمتعة والإنجاز	4- تؤدي إلى الشعور بالقلق والفشل
5- تمد الفرد بالقوة والتفاؤل بالمستقبل	5- تسبب للفرد الضعف والتشاؤم من المستقبل
6- تساعد الفرد على النوم الجيد.	6- تسبب للفرد الشعور بالأرق
7- تمنحه القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي بعد المرور بتجربة غير سارة.	7- عدم القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي بعد المرور بتجربة غير سارة.

المصدر :(الهيجان 1998،80-15)

كذلك أشار كيلي killy 1994 إلى نوعين من الضغوط هما : الضغوط الإيجابية والضغوط السلبية، حيث إنه كان وما زال ينظر للضغوط على إنها تمثل حوادث سيئة ولكن من الممكن أن تكون الضغوط نافعة ومفيدة للفرد بشرط أن تكون معتدلة حيث تعمل على تحفيز الفرد للعمل والإنتاج كما هو الأمر بالنسبة للنجاحات التي يحققها الكثير من الإفراد في مجالات الحياة العديدة كالدراسة والتجارة أو الرياضة وغيرها من المجالات حيث إن الرغبة في تحقيق النجاح نوعًا من الضغوط تدفع الفرد لتحقيق أفضل النتائج غير أن هذه الضغوط إذا ما تجاوز

درجة معينة تكون ضغوطًا هدامة وضاره حيث أشارت دراسة كل من (Yenkes & Dodson 1980) بأن الأداء يتحسن كلما زاد مقدار الضغط إلى درجة مقبولة وبالتالي فأن الزيادة عن هذه الدرجة أو النقصان بشكل كبير قد تسبب الضرر للفرد سواء أكان ذلك في صحته أو) .نفسيته (الهيجان 1998،80-15)

ومن الواضح أن Killy ينظر إلى مصادر الضغوط على أنها تمثل حوادث سيئة وإن نتائج هذه الضغوط غير مرغوب فيها وإن الضغوط الإيجابية تكون نافعة بشرط أن تكون بدرجة مقبولة ومعتدلة لتحفيز الفرد على النجاح وبالتالي إن زيادة هذه الضغوط أو نقصانها عن الحد المقبول ومن الممكن أن تؤثر على أداء وسلامة الفرد النفسية والصحية.

وقام (Moor 1975) بوضع نموذج ميّز فيه بين ثلاثة أنواع من الضغوط:

1. **الضغوط الموقفية** : وتتضمن المشكلات التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية وعادة ما تكون منخفضة الشدة.
2. **الضغوط النمائية**: وهي التي ترتبط بمراحل نمو الفرد خلال نموه.
3. **ضغوط الأزمات أو الشدائد:** التي يتعرض لها الفرد. (السمادوني، 1990: 735)

وأشار Miller 1979 إلى وجود نوعين من الضغوط وهي الضغوط الموجبة وعرفها بأن لها متطلبات خاصة توضع على الفرد وتسبب له توترًا ولا تؤثر في وظائفه الجسمية تأثيرًا مضادًا بعكس الضغوط السالبة التي تسبب التوتر للفرد وتؤثر في وظائفه الجسمية تأثيرًا مضادًا.(اليوسفي ، 1990: 285).

6.2. مصادر الضغوط (Sources of Stress):

يعرف عادل الأشول (1993) مصادر الضغوط بأنها" عبارة عن مثير له إمكانية محتملة في أن يولد استجابة المواجهة أو الهروب منها" .(عادل الأشول 1993 :15)

(ويشير (Spielberger1972) إلى أهم مصدر من مصادر الضغوط النفسية وهي المواقف الاجتماعية التي تؤدي إلى الإحباط أو التهديد، بإحداث الإحباط لمجموعة من الأفراد وقد تؤثر شدته ومدة الضغوط النفسية على استقرار وتوازن العلاقات والاتصال بين الناس في المجموعة الواحدة ، وما يترتب على ذلك من إضطراب في صحتهم الجسدية (Spielberger1972 :3-18)

أما (Lazarus 1976) فقد أشار إلى أن هناك مصدرين رئيسيين للضغوط التي تعتبر من العوامل المؤدية للضغوط وهي:

1. العوامل الفسيولوجية للضغوط.
2. الظروف البيئية والاجتماعية المؤدية للضغوط.

حيث يتضمن العامل الأول على سبيل المثال :الحرارة، برودة الجو، الميكروبات التي تنتشر في الجسم، والأضرار الجسمية، والعدوى عن طريق البكتريا، والفيروسات، وفي هذه الحالة تتحرك الآليات الدفاعية للجسم للتغلب على الضرر الجسمي، والاحتفاظ بالصحة الجيدة.

أما العامل الثاني فيتضمن العوامل البيئية المؤدية للضغوط النفسية والاجتماعية، تلك العوامل التي يتعلق بعضها بالفرد حيث تعتمد على تكوينه النفسي والعضوي، ويتعلق البعض الآخر منها بالبيئة الخارجية وغالبًا ما تكون ضغوط عامة لكل الناس.(Lazarus 1976 :48)

ويشير(Selye 1976) إلى مجموعة من الضغوط يعتبرها من المصادر الرئيسية للضغوط وهي المدرسة ، العلاقات الإنسانية ، المناخ الاجتماعي ،الازدحام ، الضيق والملل، الوحدة والانعزال ، تغير المكان ، القلق.

وحدد (Miller 1982) مصدرين أساسيين للضغوط هما :

1. الضغوط الداخلية ويقصد بها تلك الضغوط التي تنشأ نتيجة الافتراضات الغير واقعية والنابعة من الذات.
2. الضغوط الخارجية ويقصد بها الصراع الذي يحدثه الاختلاف بين القيم والمبادئ التي يتمسك بها الفرد وبين الواقع. ,(Miller 1982 :130)

ويتفق موراي Miller مع Murray بتحديد مصدرين للضغوط وهي ضغوط بيتا Beta Press وهي الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد ويفسرها، وضغوط ألفا Alpha press والمقصود بها خصائص تلك الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع.(هول ولنيدرزي ، 1987).

وهناك من يرى أن المواقف الضاغطة هي مصادر أساسية للضغط ويطلق عليها الدوافع المسببة للضغوط والبعض الآخر يرى أن الخوف والتهديد والإحباط والصراع مصادر أساسية للضغوط النفسية، بالإضافة إلى أحداث الحياة واضطراب العلاقة بين الناس، ومواقف النبذ، والإخفاق في الطموح

(Miller, 1982; Caplan 1981 : 413-420)

ويرى(Price 1981) أن الضغوط النفسية ترتبط بالتغيرات الكبيرة الواسعة في الحياة والتي .تتضمن أوقات الفراغ والإمتحانات ، وزيادة المسئوليات، والنقد، والخوف من الفشل(Price 1981:231) .

يشير كل من(Monat & Lazarus 1977) إلى أن الضغوط أو الأحداث الضاغطة تنشأ من مصادر متعددة مثل الإحباط والصراع وهما أحد المصادر الرئيسية للضغوط:

-1 **الإحباط (Frustration)** هو إعاقة أو تعطيل التقدم نحو هدف ما ولذا يعد مصدرًا من مصادر الضغوط. (1977: (Monat & Lazarus 1-10

ويرى الهيجان (1998) أن الإحباط يحدث عندما يواجه الفرد عقبات تقف في وجه إشباع حاجاته .وهذه العقبات التي تعطل الفرد وتمنعه من تحقيق هدفه قد تنشأ من عدة مصادر مثل:

أ- **الحالة الاقتصادية** : قلة المال والدخل مما لا يسمح بتوفير الحاجات الفردية في الحياة للفرد أو فقدان الدخل سواء بالفصل أو العجز عن العمل.

ب- **الحالة المرضية** : مثل حدوث عاهة أو قصور جسمي يعوق الفرد على تحقيق طموحه.

ج- **الظروف الاجتماعية** : وتتمثل بالقواعد والقوانين والعادات والأنظمة التي تسنها المجتمعات واتجاهات التحيز أو التعصب عند الناس.

د- **الظروف المهنية** : كظروف العمل ومتطلباته من ترقيه، وعدم تطابق الوظيفة مع المؤهل أو الخبرات.

ه- **العلاقة بين الأشخاص** : وذلك فيما إذا كانت هذه العلاقة قائمة على التنافس وعدم فهم الآخرين للشخص أو عدم التعاون معه.

2- **الصراع** (Conflict): هو الرغبة في أن تذهب في اتجاهين مختلفين في نفس الوقت بواسطة دوافع متناقضة أو متعارضة وفي إي وقت أو موقف يواجه الإنسان اختيار يجد نفسه في دائرة صراع مع النفس طبعًا ، وهناك بعض الصراعات يكون من السهل حلها بمعنى الاختيار واضح والتردد قصير ، إلا أن هناك البعض الآخر يكون من الصعب التعامل معها مما تثير الضغط لدى الفرد ، حيث أن التردد هو الذي يطيل أمد الصراع وبالتالي كلما كان الصراع مهم وطويل المدى لا تستطيع حله فيصبح أكثر إثارة للضغط النفسي. .(يوسف، 1990: 686).

3- **وهناك عدة أشكال للصراع هي:**

أ. **صراع الإقدام – إقدام** (Approach - Approach conflict): وهو أقل أنواع الصراع : إثارة للضغوط ، حيث يكون الفرد بصدد رغبتين أو هدفين إيجابيين ويرغب في الحصول عليها، ولكنه غير قادر على الاختيار بينهما . كالاختيار بين مهنتين أو زوجتين لكل منها محاسنها.

ب. **صراع الإحجام – إحجام (**Avoidance – Avoidance Conflict**):** وهو أسوء أنواع الصراع وأكثرها إثارة للضغوط ، لأنه يصيب الفرد بالتردد لوقوعه بين هدفين غير مرغوب فيهما ، أو بين أمرين أحلاهما مر.

ج. **صراع إقدام– إحجام(**Approach – Avoidance conflict**):** قد يبدو لك في بعض الأحيان هدف معين أكثر جاذبية إذا كان بعيد عنك ولكنك قد تشعر إنه غير محبب لنفسك إذا اقتربت من هذا الموقف يمثل صراع الأقدام – أحجام أن يكون الفرد في موقف ينطوي على رغبتين في اتجاهين أحدهما إيجابي والآخر سلبي.

د. **صراع إقدام إحجام المزدوج** (Double approach– Avoidance conflict): وهو أن يقع الفرد بين هدفين لكل منهما مكون أقدام – أحجام فمث ً لا إذا كنت راغب في الالتحاق بعمل معين للحصول على راتب شهري) أقدام (ولكن الالتحاق بالعمل قد يلزمك بترك الدراسة وهو شيء لا تريد الإفراط فيه

أحجام وعندئذ يمكنك الاستمرار في الدراسة إقدام ولكن هذا يحرمك من الحصول على المال الذي ترغب فيه –إحجام : (وعندما نحل هذا النوع من الصراع باختيار معين فقد نظل نشعر بأننا تخلينا عن شيء ما .(يوسف، 1990: 686).

وقد أشار العديد من الباحثين في دراساتهم كالطريرى (1994) وشقير (1998) والزراد (2000) إلى أن أهم مصادر الضغوط النفسية تتمثل في المشكلات الذاتية للفرد وأهمها:

1. **المشكلات النفسية**:حيث إن تعرض الفرد لمستوى عالي من الضغط عادة ما يصاحبه الشعور بالقلق والإحباط والتعب والإرهاق والاكتئاب والتوتر والانفعال والأرق ، وانخفاض تقدير الذات.

2. **المشكلات الاقتصادية** : فالمشاكل الاقتصادية لها الدور الأعظم في تشتيت جهد الإنسان وضعف قدرته على التركيز والتفكير ، وخاصة حينما يتعرض لأزمات مالية أو فقدان العمل بشكل نهائي إذا ما كان مصدر رزقه فينعكس ذلك على حالته النفسية ، وينجم عن ذلك عدم قدرته على مسايرة متطلبات الحياة

وقد أوضحت دراسة(Habburg, 1973) بأن الأفراد الذين يعانون الضغوط النفسية هم الأفراد الذين يعيشون مستوى اقتصادي اجتماعي منخفض ، ويعيشون في منطقة مزدحمة بالسكان ، وأن هؤلاء يعيشون اضطرابات أسرية ، ويعانون من ارتفاع معدل الإصابة بالأمراض النفسية والجسمية.

وكذلك أشارت دراسة (**Ranchor1991)** إلى أن انخفاض المستوى الاقتصادي وعدم القدرة على توفير الاحتياجات الأساسية من العوامل المؤدية إلى ارتفاع مستوى الشعور بالضغط النفسي.

(Ranchor,. 1991 : 93 –108)

3. **المشكلات العائلية (الأسرية):** وقد أيد هذا المصدر نتائج دراسة كل من Sandler 1988 و Harburg 1973 من حدوث ضغوط اجتماعية ومشكلات أسرية تنتج عن أسباب متعددة داخل الأسرة مثل مرض أحد أفراد الأسرة أو غياب أحد الوالدين عن الأسرة أو الطلاق ، وكلها مصادر للضغوط النفسية تتسبب في ظهور بعض الاضطرابات النفسية لدى الأفراد.

4. **الضغوط الاجتماعية** : المتمثلة في سوء العلاقة بالآخرين ، وصعوبة تكوين صداقات اجتماعية ، ويرى علماء السلوك أن العلاقة الجيدة بين الأفراد المبنية على التأييد والثقة والمساندة والتعاون تسهم في خلق بيئة اجتماعية صحية وعكس ذلك سواء كان سوء الثقة أو عدمها قد يؤدي إلى نشؤ علاقات متوترة ، يسودها الحقد والكراهية وبذلك تصبح العلاقات بين الأفراد مصدرًا من مصادر الضغوط.

5. **المشكلات الصحية** : كالأمراض العضوية أو التغيرات الفسيولوجية التي تحدث للفرد وتسبب له إعاقة نحو الوصول إلى الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها أما بشكل دائم أو مؤقت كالإعاقات الجسمية، أو العمليات الجراحية، أو الصداع ،أو ارتفاع معدل ضربات القلب، أو أعراض الدورة الدموية كتصلب الشرايين ، أو الإعاقة المتعلقة بسوء التغذية كالأنيميا التي تسبب الشعور بالإجهاد ، وسرعة الاستثارة ، ونوبات من

الاكتئاب وقلة التركيز . حيث أن الضغوط ترتبط ارتباطًا وثيقًا ببداية حدوث الأمراض. حيث أكدت دراسة(Rees 1978) أن الضغوط ترتبط ارتباطًا وثيقًا ببداية حدوث الأمراض النفسجسمية وقد أوضحت دراسة (1957 Brunish)، عن وجود علاقة بين الضغوط وفقر الدم وأوضحت أيضًا أن هناك علاقة بين الأنيميا الحادة وبين حالات الاكتئاب. (18– 3 : 1978 Ress)

6. **المشكلات الدراسية :** المتعلقة بظروف الدراسة مثل صعوبة التعامل مع الزميلات والمعلمات وصعوبة التحصيل الدراسي ، وضعف القدرة على التركيز ، وعدم القدرة على أداء الواجبات المترلية والفشل في الامتحانات .. الخ

7.2. أهم مصادر الضغوط حسب مختلف الباحثين في مجال الضغط:

1.7.2. قائمة أهم الضغوط حسب Bensabat (1980):

يرى (Bensabat 1980) بأن هناك جملة من الضغوط التي ورد ذكرها في كتابه " الضغط "منها ضغوط نفسية – انفعالية، و ضغوط جسدية، وبيولوجية و أخرى لا شعورية.

أ الضغوط النفسية – الانفعالية:

- الإحباط أسوأ عوامل الضغط.
- كل عوامل المضايقة والإكراه.
- عدم الرضا، والملل، والخوف والإرهاق.
- خيبة الأمل.
- الخجل والغيرة.
- الشعور بعدم النجاح.
- الاجترار الذي يؤدي نفسيا إلى الضغط.
- الانفعالات القوية الموجبة أو السلبية.
- وفاة أو مرض شخص قريب.
- الفشل، الإفلاس، والنجاح المفاجئ وغير متوقع.
- الهموم والانشغالات المادية والمهنية.
- المشاكل العاطفية، والزوجية والطلاق.
- الأرق.

-التغيرات المتكررة للبيئة، كتغير مقر السكن والترقية المهنية.

ب الضغوط الجسدية:

الجوع والمرض، والإرهاق الجسدي والتعب، والبرد، ودرجات الحرارة المرتفعة، والتغيرات المناخية المتكررة، والتلوث والضجيج والعمل ليلا.

ج الضغوط البيولوجية:

تتمثل في العوامل الغذائية واختلال النظام الغذائي كزيادة السكر والدهون، والإفراط أو الافتقار في البروتينات، والإفراط في تناول القهوة والتدخين أو تناول الكحول.

د الضغوط اللاشعورية:

عوامل الضغط ليست دائما معروفة، وإنما يمكن أن تكون غير معروفة ويقال عنها لاشعورية، ويتم الكشف عنها بعد المقابلات والتحليل مثل القلق، والفوبيا، والوساوس ومصدرها في الغالب لاشعوري، وترتبط بصراعات وصدمات جسدية أو نفسية —وجدانية.(Bensabat,1980 : 40-41)

2.7.2. قائمة أهم الضغوط حسب: Murry:

قدم Murry نقلا عن (الرشيدي،1999: 66-67) قائمة للضغوط التي تواجه الفرد في حياته اليومية وتشمل ما يلي:

-ضغط نقص التأييد الأسري، ويشمل التنافر الأسري، والتأديب المتقلب، وانفصال الوالدين، وغياب أحدهما، ومرض أحد الوالدين، وعدم الاستقرار المنزلي وهذا كله يمثل ضغوطا على الفرد.

-ضغط الأخطار والكوارث منها الكوارث الطبيعية والحريق.

-ضغط النبذ وعدم الاهتمام والاحتقار كالشعور بالصراع وعدم الرضا الناتج عن وجود أشخاص تظهر عدم الاهتمام وقلة تقديرهم للفرد والتأنيب والنقد والصد.

-ضغط الخصوم والأقران المتنافسين، كالشعور بالتوتر والقلق والإحباط الناتج عن وجود ظروف بيئية وأشخاص لا ييسرون للفرد النجاح والمنافسة بين الأقران في مجالات الحياة مما يزيد لديهم الشعور بعدم الثقة.

-ضغط ولادة الأشقاء، كالشعور بالإحباط والقلق نتيجة شعور الشخص بالغيرة نتيجة اهتمام الوالدين بالأشقاء الآخرين.

-ضغط الانتماء والصداقات، كالشعور بالإحباط والصراع والتوتر الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى التواد.

-ضغط الجنس، كالشعور بالإحباط والتوتر والفشل في عدم إشباع الحاجة إلى الجنس-الاتصال الجنسي

3.7.2. قائمة أهم الضغوط حسب: Lazarus :

قدم " Lazarus " نقلا عن (عسكر: 71) قائمة للضغوط التي تواجه الفرد في حياته اليومية وتضمنت ما يلي:

-المشاغل الصحية كالإصابة بمرض عضوي، والقلق حول العلاج الطبي والتأثيرات الجانبية للأدوية.

-هموم شخصية منها الوحدة والخوف من مواجهة المسؤوليات.

-هموم العمل وتتضمن عدم الرضى الوظيفي، وانخفاض الدافعية والعلاقات السلبية مع زملاء العمل.

-هموم مستقبلية منها الضمان الوظيفي، واحتمال تدهور الحالة الصحية، التقاعد.

-المسؤوليات المالية مثل سداد القروض -الديون.

-مشكلات بيئية وتتضمن المشكلات الاجتماعية والأخلاقية، والضجيج وحركة المرور.

-مشكلة الوقت منها إنجاز أمور أكثر مما يسمح به الوقت المتاح للفرد، ومسؤوليات متعددة وعدم وجود وقت كاف.

4.7.2. قائمة أهم الضغوط المهنية حسب: David.Fontana :

تتضمن ضغوطا مثل عبء المهنة، وغموض وصراع الدور، والمواجهات المتكررة مع الرؤساء،وساعات العمل الطويلة، والعمل وضغوط الوقت، والرتابة والشعور بالملل، وضغوط طبيعة العمل،وعلاقات الفرد مع الرؤساء أو الزملاء، والمسؤولية المرتبطة بطبيعة العمل، والتوقعات العالية غير الواقعية للذات وظروف العمل الطبيعية كالضجيج، وحرارة والإضاءة. (عثمان،2001:97).

8.2.أشكال الضغط النفسي:

يظهر الضغط النفسي بأشكال متعددة تختلف تبعا لاختلاف المواقف الضاغطة، كما تختلف الاستجابة تبعا للموقف الضاغط، أو تبعا لشدة هذا الضغط النفسي وتبعا للفروق الفردية في الاستجابة للضغط .ومن هذه الأشكال نميز ما يلي:

1.8.2. الضغط النفسي المتوقع (Anticipatory Stress) :

هو استجابة الفرد لضغط نفسي متوقع، فيحضر الذهن والجسم سلفا للتغيير، أو لتغيير مفاجئ نحو الأفضل أو ربما نحو الأسوأ .مثل ذلك التوتر قبل الدخول إلى الامتحان، والخوف من إعصار على وشك الحدوث، والخوف من عقاب الأهل عند خرق قوانين معنية .ويتميز هذا الضغط بأنه يحضر الجسم والذهن سلفا لأحداث على وشك الحدوث، لكنه قد يكون ضارا عندما تضخم الأحداث بنتائجها السلبية وتعطى أهمية أكثر مما تستحق.(شريف ليلى، 2002 : 40-41)

2.8.2. الضغط النفسي المتبقي (Residual Stress):

هو الضغط النفسي الذي يتراكم أو يبقى بعد انتهاء تجربة الموقف الضاغط، إذ يبقى الجسم في حالة من اليقظة لبعض الوقت بعد انتهاء الموقف الضاغط، أي فرط الإثارة سواء أكانت سارة أم غير سارة لها النتائج نفسها على الفرد. .(شريف ليلى، 2002 : 40).

3.8.2. الضغط النفسي الحاد (Acute Stress):

هو الاستجابة الفورية لحادث يهدد الفرد أو موقف ضاغط سريع الحدوث وربما سريع الانتهاء مثل حادث سيارة، أو تسريح أو طرد من العمل، أو فقدان شخص عزيز وما شابه .وتكرار المواقف الحادة للضغط النفسي، فإن تأثيراته السلبية تظهر لتأخذ دورا مهما من خلال الأعراض النفسية والجسدية والسلوكية .أي أن الضغط النفسي الحاد هو ما ينتج عن تهديد فوري ومباشر لحياة الفرد، وتأخذ استجابة الجسد للضغط النفسي الحاد الآلية التالية :تزداد دقات القلب وتتسرع، ويتسرع التنفس، ويرتفع ضغط الدم ويزيد الكبد في إفراز سكر الدم، أما الاستجابة النفسية تظهر من خلال ارتجاف اليدين، وتسارع في حديث، وحدة الطبع، و تشويش التفكير.(شريف ليلى، 2002 : 41)

ويضيف **(**Bensabat 1980 :39**)** بأن هذا الشكل من الضغط غالبا ما يتضمن اعتداء عنيف جسدي أو نفسي –انفعالي، لكن محدد من حيث الزمن، كإنفجار مفاجئ، والتعرض لبرد قارص، وانفعال قوي سلبي أو إيجابي، فاستجابة العضوية تكون مباشرة وعنيفة وشديدة، إنها استجابة بقاء، ويمكن للضغط الحاد أن يحدث في بعض الحالات اضطرابات نفسية جسدية مثل قرحة معدة حادة، وتسمى قرحة الضغط، وغالبا ما تكون نزفية، أو صدمات قلبية وعائية مميتة خاصة لدى المسنين حيث يكون الجهاز القلبي هش.

4.8.2. الضغط النفسي المزمن (Chronic-stress):

هو دور طويل من الإنهاك تتلاحق فيه أحداث صغيرة أحيانا، لكنها تتراكم مع الزمن لتشكل سلسلة من الضغوط المتواصلة، و التي تجعل الجسم مستنزفا و غير قادر على الاستمرار في المواجهة، بل تضعف مقاومته وهذا ما يحدث في بيئة العمل، أو استمرار الزواج الفاشل أو المشاحنات الزوجية .وإن استجابات الفرد للضغط النفسي المزمن تكون على شكل أمراض جسدية كثيرة تتسلل تدريجيا وتزداد لتؤدي إلى هلاك مبكر، أي أنها عملية تراكم للضغط النفسي عبر الزمن، ويحضر الجسد ليكون حساسا وبالتالي مهيئا للإصابة بالأمراض الجسدية أو النفسية. .(شريف ليلى، 2002 : 42). فالضغط المزمن هو مجموع الضغوط الصغيرة تتراكم لتكون على المدى الطويل مقدار ضغط كلي مفرط تفوق عتبة مقاومة الفرد، مما يحدث إنهاك نفسي وغدّي تدريجي مسؤول عن أمراض التكيف (Bensabat :39)**.**

9.2.أعراض الضغط النفسي:

أضحى التوتر والضغط النفسي جزءا ًمن حياتنا اليومية في هذا العصر، وأغلب الناس قد تكيفوا مع الضغوطات اليومية لدرجة أصبح خارج نطاق وعيهم، إن ذلك لا يعني أن الضغوط النفسية لاتتراكم فينفس الإنسان وشخصيته، فالكثير منا يعاني تأثيراته المباشرة، كما تظهر في علامات وأعراض نفسية وعضوية متنوعة، والبعض مما لا يظهر عليه ذلك مباشرة، فإنه يتعرض لآثاره المخربة والمدمرة بشكل تدرجي، إنه يخرب أجهزة الجسم ولو غابت عن الشخص مشاعر الإحباط والقلق المرافقة له، وقد يجد الطبيب صعوبة في كشف سبب ارتفاع الضغط عند بعض المرضى، أو الصداع مع ما يرافق ذلك من أعراض نفسية كفرط التهيج وضعف التركيز والعصبية .إن هذه الأعراض هي بعض العلامات الذاتية النفسية والعضوية لاضطرابات الضغط النفسي.(عبد الله ،2001: 114)

وإن أعراض الضغط النفسي عديدة وتظهر على عدة مستويات الجسدي، والانفعالي، والذهني، والسلوكي والاجتماعي، وتظهر مع استمرار المصادر المسببة للضيق ولا تظهر جميعها في وقت واحد ولا على جميع الأشخاص(.Razavi & Delvaux 1998 : 12)

وفيما يلي تصنيف لأهم الأعراض المتعددة للضغط

1.9.2.الأعراض الجسدية:

تتعدد المظاهر الجسدية للضغط النفسي، فعلى مستوى الرأس والعنق تظهر الأعراض على شكل جفاف الحنجرة والفم، وصداع، و إصتكاك الأسنان، وآلام جبهية، وآلام في الفك والعنق، وتوتر العضلات في الرقبة والظهر والإحساس باهتزازات في الأذن

على مستوى التنفس، قد تنتاب الفرد آلام صدرية، وعسر التنفس، وضيق تنفسي وقطع النفس .أما على المستوى الهضمي-المعوي تتمثل الأعراض في فقدان الشهية، وحموضة المعدة، والغثيان، والغازات،وألم بطني تشنجي، والبراز المتكرر، والمغص والتشنج، والإمساك، والإسهال، وعسر الهضم وانتفاخ البطن.

بينما على المستوى القلبي -الوعائي تظهر الأعراض على شكل تسرع القلب، وضربات غير منتظمة وإضطربات قلبية دورانية، كما يعاني الفرد بآلام أثناء البول، والتبول المتكرر، وآلام في الحوض،وحيض مؤلم، ودورة شهرية غير منتظمة أو غائبة، وانخفاض الرغبة الجنسية والعجز الجنسي وذلك على المستوى البولي -التناسلي.بالإضافة إلى ذلك قد تظهر أعراض أخرى عصبية كالعرق الزائد، والإحسان بالبرودة والحرارة،والارتجاف، واللجلجة، وبرودة الأطراف والدوار .أو أعراض جلدية على شكل التهابات جلدية وطفح جلدي .وقد تمس أيضا عادة نوم الفرد كعدم الانتظام في النوم، والأرق، والنوم الزائد، والاستيقاظ المبكر على غير العادة، وكوابيس وأحلام مزعجة.

2.9.2. الأعراض النفسية:

كما تتعدد المظاهر النفسية للضغط النفسي، فقد تظهر على شكل إحساسات بالضيق، والكآبة، والحزن،وفقدان الاهتمام، وفرط التهيج، وفرط النشاط، وعدم الاستقرار، وفقدان الصبر، والغضب وصعوبات الكلام، والملل، والخمول، والتعب والإنهاك، والسلبية ومراقبة الذات. (عبد الله،2001: 118)

إضافة إلى ذلك أعراض أخرى مثل العدوانية، وقلق خاص أو عام، وعدم الرضي في الحياة، والوحدة،والحيرة، وانخفاض تقدير الذات، والإحباط، والتوتر، واليأس، والحاجة إلى البكاء، وعدم القدرة على التعبير الانفعالي، وانشغال البال، وسرعة الانفعال والإثارة، واللوم والعتاب، وانخفاض الأداء، والاندفاعية، وتقلب في المزاج، وأخذ وإدمان المواد السامة، والأدوية والكحول. (عسكر 2000: 45).

3.9.2. الأعراض الفكرية أو الذهنية:

تتجلى هذه الأعراض في النسيان، والصعوبة في التركيز، والصعوبة في اتخاذ القرارات، والاضطراب في التفكير، وذاكرة ضعيفة أو الصعوبة في استرجاع الأحداث، واستحواذ فكرة واحدة على الفرد، وتزايد عدد الأخطاء و إصدار أحكام غير صائبة

4.9.2. الأعراض الخاصة بالعلاقات الاجتماعية:

تتمثل في عدم الثقة غير المبررة بالآخرين، ولوم الآخرين، ونسيان المواعيد أو إلغائها قبل فترة وجيزة،والتهكم والسخرية من الآخرين، وتبني سلوك واتجاه دفاعي في العلاقات مع الآخرين، وتجاهل الآخرين،والتفاعل مع الآخرين بشكل آلي أي تفاعل يكتنفه البرود وصعوبات في الاتصال.

(عسكر علي 2000: 46).

5.9.2. المظاهر السلوكية للضغط النفسي:

يرى Schafer نقلا عن (شريف،2002 :45-47) أن كثيرا من الناس تظهر لديهم علامات ،الضغط النفسي بشكلها السلوكي أكثر من أشكالها الانفعالية أو المعرفية، ويشير هذا الباحث إلى أن الاستجابات السلوكية للضغط النفسي تنقسم إلى قسمين :مظاهر مباشرة وغير مباشرة.

أ- مظاهر مباشرة:

وهي انعكاسات فورية للتوتر الداخلي من الفرد المضغوط مثل:

- الاستثارة وحدة الطبع، حيث يكون الفرد صعب المزاج وسريع الغضب.
- ارتجالية التصرف، يجعل الفرد سريع التصرف مما قد يعود عليه برد فعل سلبي من الآخرين.
- الحديث أكثر من العادة، ربما يلجأ الفرد المضغوط إلى الحديث بالموضوع نفسه أو بموضوعات

- متعددة، بشكل يجعل الآخرين يملون سماعه أو مرافقته.
- التمتمة والتلعثم بالحديث وذلك نتيجة التوتر، أو أنه يرتبك في أثناء الحديث مع الآخرين فيتلعثم.
- صعوبة الجلوس لفترة من الزمن، فهو سريع الانتقال من مكان إلى آخر بسبب الملل الذي يصيبه من المكان نفسه.
- التهجم اللفظي على أحد ما، من السهل عليه مواجهة الآخرين بالشتائم أو المواجهة الكلامية غير اللائقة.
- الإنسحابية، يتجنب الفرد أحيانا أن يواجه أحدا أو أن يتدخل لحل مشكلته، بل يحاول تجنب كل مايخص موضوع مشكلته.
- الدخول في نوبات البكاء، ربما يؤدي شدة الإنفعال لدى الفرد المضغوط نفسيا أحيانا إلى نوبات من البكاء لا يستطيع معها السيطرة على نفسه.

ب- مظاهر غير مباشرة:

- إنها المظاهر التي تعكس زيادة سلوكيات معينة كطريقة يستدمها الفرد للتحرر من الألم الذهني والجسدي
- للضغط النفسي، إذ يلجأ الفرد المضغوط إلى طرائق غير مباشرة للتخفيف من الألم، كما أن زيادة تكرار

وهذه السلوكيات قد تكون مؤشرا على زيادة في مستوى الضغط النفسي مثل:

- زيادة في التدخين، بحيث يدخن تدخينا شرها وأكثر مما كان يفعل سابقا، أو ربما أنه يبدأ التدخين نتيجة للمشكلة الضاغطة التي تواجهه.
- زيادة استهلاك الكحول، حيث يتغير معدل استهلاكه المعتاد إلى درجة السكر والإدمان، أو أنه يبدأ تناول الكحول إثر الموقف الضاغط.
- زيادة استخدام الأدوية الطبية لتخفيف التوتر سواء كانت أدوية مسكنة أو منبهة، معتقدا أنها تخفف آلامه التي لا يستطيع تحديد مصدرها.
- اللجوء للنوم كوسيلة للهروب، إذ يحقق النوم للفرد هربا من التفكير بالمشكلة.
- زيادة استخدام العقاقير المنومة، لأن المشكلة قد تسبب له أرقا يجعله يلجأ إلى العقاقير ليحقق النوم الذي يريد، وهذا يحمل مخاطر إدمان على العقاقير المنومة.
- استعمال عقاقير ممنوعة، ربما يلجأ في بعض الحالات إلى استخدام المخدرات أو المهدئات التي تسبب إدمانا.
- تكرار زيارة الطبيب لشكاوي صحية، إذ يشعر الفرد أنه لا يستطيع تحديد الألم، بل يشعر بآلام مختلفة و هذا ما يجعله يبحث عن المعالجة الطبية كل مرة.(شريف ،2002: 45-47)

نستخلص مما تقدم أن محاولات الفرد للتحكم في المطالب البيئية والتكيف معها ليست ناجحة دائما،وهذا ما يجعله عرضة لمجموعة من التغيرات البيولوجية والنفسية والسلوكية والتي قد تكون معتدلة أو شديدة.

10.2. تشخيص حالة الضغط:

إن تشخيص حالة الضغط لا يتم بصفة محددة ودقيقة مثلما هو الحال عند تشخيص الحمى القرمزية أو الحمى التيفية ويصرح Bensabat 1980" بأنه يمكن تقدير إكلينيكيا مقدار الضغط المتراكم وتقييم بصفة غير مباشرة نتائجه العيادية والبيولوجية .فعلى المستوى العيادي هناك بعض الأعراض التي تمثل مؤشرات للضغط منها اضطرابات النوم بالخصوص في الجزء الثاني من الليل والنهوض المبكر،وانخفاض الليبدو، وبعض الإضطرابات السلوكية كالقلق، والاستثارة، والتعب، وفقدان الشهية، والصداع، وآلام صدرية، وإسهال ومغص معدي على شرط أن لا ترتبط مثل هذه الأعراض بأي سبب عضوي وذلك بعد إجراء فحص نفسي وبيولوجي دقيق.

وفي كل الحالات لابد من إجراء فحص نفسي، واجتماعي ومهني وذلك للبحث عن السياق التراكمي للضغط وتقديره وحصر دور في مختلف الاضطرابات الجسدية أو النفسية التي يعاني منها المفحوص، بالإضافة إلى فحص أسلوب ونمط حياة الفرد لأنها من العوامل المسئولة عن حالة الضغط المزمن.

عموما، يرتكز التناول الإكلينيكي للضغط على معطيات لفحوصات مختلفة منها:

-فحص عيادي لتقدير مختلف الاضطرابات المرتبطة بالضغط.

-فحص اجتماعي ومهني للبحث عن عوامل ومصادر الضغط في نمط حياة الفرد.

-فحص نفسي من خلال تحديد الملمح السيكولوجي، ونمط الاستجابة للضغط ونوعية أسلوب التحكم والتعامل معه.

-فحص تاريخي لتقييم مقدار الضغط المتراكم وذلك من خلال رصد مجموع التغيرات التي حدثت في حياة الفرد.

- قياس درجة ونوعية تحكم وضبط الفرد للضغط من خلال التغذية الرجعية رد الفعل الفيسيولوجي.

1.10.2. فحص عيادي:

إن غنى الجدول الإكلينيكي للضغط يرتبط بموقفين مختلفين، حالة الضغط الحاد العابر الذي نتعرض له كل يوم وعدة مرات في اليوم، وحالة الضغط المزمن الذي ينتج عن تعرض مستمر للضغط وبالأخص السيئ منه، وهذا الضغط ناتج عن تراكم متتالي لضغوط صغيرة تضع العضوية أمام مرحلة إنهاك مما وحدوث أمراض التكيف، أما في الضغط الحاد يؤدي إلى ظهور الأعراض الإكلينيكية للضغط بوضوح تكون المظاهر الإكلينيكية متقلبة، وقصيرة وانتقالية وتكون أكثر وضوحا عندما يكون الضغط شديد.

2.10.2. فحص اجتماعي- مهني:

يهدف هذا الفحص استقصاء عوامل الضغط ومصدرها في أسلوب معيشة الفرد ونمط حياته مثل ظروف العمل، والحياة الأسرية، والتغذية، وأوقات الترفيه...الخ والغرض منها أيضا إيضاح عوامل الإحباط، والالتزامات والإرغامات المفرطة .قد تكون ذات مصدر مهني كعبء المسؤولية المهنية، وتوتر في العلاقات المهنية مع الزملاء أو الرئيس، ودخل ضعيف، أو ذات مصدر عائلي مثل الصراع بين الزوجين، وإحباط عاطفي، وانفصال، وطلاق، وصعوبات علائقية بين الوالدين والأبناء، أو صحي مثل الإصابة بمرض مزمن، وإعاقة جسدية، أو غذائي مثل تغذية غير متوازنة، والإفراط في التدخين والكحول، أو عوامل نفسية كالخجل، والوحدة والوساوس.

3.10.2. فحص نفسي:

يهدف لفحص قدرة الفرد في إدارة الضغط من حيث التحكم فيه وضبطه وأساليب مواجهته، فهو يتجه لدراسة بنية الشخصية لأنها مهمة في تحديد مدى قابلية الفرد للتأثر بالضغط، وذلك من خلال معرفة سمات طبعه، وسلوكه تجاه مختلف المواقف ونتائجه الانفعالية، كما يهتم بالجانب الوراثي، والمعاش اليومي، والتجارب السابقة والصدمات الأساسية.

4.10.2. فحص تاريخي:

يهدف هذا الفحص إلى حصر مقدار الضغط المتراكم في حياة الفرد، لأن لهذا التراكم تأثير خطير على صحته، ويتم تقدير ذلك من خلال حصر أهم الأحداث الحياتية التي تعرض لها الفرد خلال السنوات الأخيرة منها موت الزوج، والطلاق، والانفصال والسجن ...الخ وبالتالي معرفة مختلف التغيرات التي طرأت في حياته .ويشير " Bensabat " أن هناك علاقة قوية بين مجموع التغيرات التي طرأت في حياة الفرد وتواتر الأمراض والاضطرابات(.Bensabat. 1980: 246-137)

لقد لخص كل من" Salah "و Fontaine " خطوات تشخيص حالة الضغط من خلال وصف دقيق لخمسة عوامل منها:

-طبيعة، وتكرار ومدة وشدة الحدث الضاغط بالنسبة للفرد.

-طبيعة، وتكرار، ومدة وشدة استجابات الضغط على المستوى الحركي، والفسيولوجي والمعرفي –اللفظي.

-نتائج استجابة الضغط على البيئة (العائلية – المهنية).

-نتائج استجابة الضغط على الصحة الجسدية والنفسية للفرد.

-طبيعة ودرجة فعالية إستراتيجيات التوافق التي يستعملها الفرد.

(Fontaine & Salah ,1992 :4243)

11.2. مراحل حدوث الضغط النفسي:

إن مراحل حدوث الضغط النفسي تختلف باختلاف الانتماءات الفكرية والنظرية للعلماء، وسوف نتعرض لاحقا إلى وجهات نظر كل من ووجهة نظر كل من (Hans Selye)– (Fontaine & Salah) – (Lazarus & Folkman).

1.11.2. وجهة نظر (Hans Selye):

كان للطبيب "Selye" إسهام هام في تفسير الضغط النفسي بفضل أبحاثه وملاحظاته المخبرية، وتوصل إلى صياغة ما أسماه تناذر التكيف العام، (Adaptation syndrome général)

ويضم ثلاثة مراحل لعملية الإستجابة للضغط النفسي:

أ. المرحلة الأولى(استجابة الإنذار):

في هذه المرحلة يستدعي الجسم كل قواه الدفاعية لمواجهة الخطر الذي يتعرض له، فتحدث نتيجة التعرض المفاجئ لمنبهات لم يكن مهيئا لها مجموعة من التغيرات العضوية والكيماوية، فترتفع نسبة السكر في الدم، ويتسارع النبض، ويرتفع الضغط الشرياني .فيكون الجسم في حالة استنفار وتأهب كامل من أجل الدفاع والتكيف مع العامل المهدد.

ب. المرحلة الثانية (مرحلة المواجهة):

إذا استمر الموقف الضاغط، فإن مرحلة الإنذار تتبعها مرحلة أخرى هي مرحلة المواجهة لهذا الموقف وتشمل هذه المرحلة الأعراض الجسمية التي يحدثها التعرض المستمر للمنبهات والمواقف الضاغطة التي يكون الكائن الحي قد اكتسب القدرة على التكيف معها، .وتعتبر هذه المرحلة هامة في نشأة أعراض التكيف أو ما يسمى بالأعراض السيكوسوماتية، ويحدث ذلك خاصة عندما تعجز قدرة الفرد على مواجهة المواقف عن طريق رد فعل تكيفي كاف، ويؤدي التعرض المستمر للضغوط إلى اضطراب التوازن الداخلي مما يحدث مزيدا من الخلل في الإفرازات الهرمونية المسببة للإضطرابات العضوية.

ج. المرحلة الثالثة (مرحلة الإنهاك أو الإعياء واستنفاذ الطاقة):

إذا طال تعرض الفرد للضغوط لمدة أطول فإنه سيصل إلى نقطة يعجز فيها عن الاستمرار في المقاومة ويدخل في مرحلة الإنهاك، ويصبح عاجزا عن التكيف بشكل كامل .وفي المرحلة هذه تنهار الدفاعات الهرمونية وتضطرب الغدد وتنقص مقاومة الجسم، وتصاب الكثير من الأجهزة بالعطب،ويسير المريض نحو الموت بخطى سريعة.(عبد الله 2001 :116–117)

2.11.2. وجهة نظر كل من (Salah &Fontaine):

تحدث ظاهرة الضغط النفسي على خمسة مراحل أساسية وهي

أ. حالة الإنذار (Etat d'Alarme):

وجود حادث ضاغط شديد يلفت انتباه الفرد ويؤثر على نشاطاته الحالية

ب. مرحلة التقييم (Evaluation):

يقوم الفرد بفك وحل الموقف وفقا لمميزاته وخصائصه الفردية، هل يعبر الموقف عن خطر جسدي أو عن حالة فقدان، ويمكن هنا تضخيم الحدث أو تصغيره.

ج. البحث عن إستراتيجية للتوافق (Recherche d'une stratégie adaptative):

تتمثل هذه الإستراتيجيات في مجموعة معقدة السيرورات النفسية التي يستعملها الفرد وويوظفها بغرض التخفيف من أثر الضغط على توظيفه الانفعالي مثل البحث عن المعلومات والتجنب...إل

د. استجابات الضغط (Réponses de Stress):

تظهر هذه الاستجابات على المستوى الفيزيولوجي (فرط الإفراز المعدي وتسرع القلب) والحركي (فرط النشاط الحركي، والعصبية والتهيج) والمعرفي –اللفظي (شكاوي، والإحساس بالضيق والعجز).

إن شدة هذه الاستجابات قد تأخذ عدة مظاهر مثل القلق، والحزن، وآلام جسدية، وصعوبات في الحياة المهنية وصعوبات مدرسية أو عائلية، فالضغط يمثل عامل خطر لتفجير اضطرابات القلق والاكتئاب.

ه. انعكاسات استجابات الضغط على الصحة (retentissement de la réponse de stress sur la santé)

يمثل الضغط المزمن عامل خطر لظهور اضطرابات جسدية مثل اضطرابات القلب، ،واضطرابات معدية —معوية ويؤدي أيضا إلى تفجير تظاهرات القلق والاكتئاب. (Salah &Fontaine, :42)

3.11.2. وجهة نظر كل من (Folkman & Lazarus).

تحدث ظاهرة الضغط النفسي وعملية المواجهة على خمسة مراحل أساسية وهي:

أ. مرحلة الحدث الضاغط:

وفكرة هذه المرحلة مبنية على أن الإنسان يواجه في حياته مواقف أو أحداث ضاغطة تستدعي الكثير من الجهد لمواجهتها والتغلب عليها وقد تنطوي عليها صعوبات صحية إذا تم استعمال إستراتيجيات معرفية سلوكية غير فعالة.

ب. مرحلة التقييم الأولي:

في هذه المرحلة، يقوم الفرد بمحاولة التعرف على الحدث ثم يحاول تحديد مستوى التهديد الذي يمثله هذا الحدث بالنسبة للفرد، ويعتمد الفرد في هذه العملية التقديرية على أسلوبه المعرفي وخبراته الشخصية.

ج. مرحلة التقييم الثانوي:

في هذه المرحلة يقوم الفرد بتقييم مدى قدرة إمكانياته الشخصية على مواجهة الموقف الضاغط، وهكذا ندما يتلاءم كل من تقديرنا لمطالب الموقف وإمكانياتنا على مواجهته لا نشعر بالضغط، وعندما يعكس تقييمنا فجوة بين إمكانياتنا ومطالب الموقف أو المحيط، وخاصة عندما تفوق المطالب الإمكانيات المتوفرة لمواجهة الموقف الضاغط نختبر مستوى كبير من الضغط .كما تتضمن مرحلة التقييم الثانوي محاولة تحديد آليات المناسبة لمواجهة الموقف والتغلب عليه، فبعد أن يقوم الفرد بتقييمه الأولي للموقف من ناحية تهديد هذا الحدث له، يقوم الفرد بالتخطيط لكيفية مواجهة هذا الموقف معتمدا على مجموعة من العوامل بما فيها عوامل خارجية (كطبيعة الحدث نفسه)، عوامل داخلية بالفرد نفسه (كذكائه وشخصيته،وثقافته وخبراته السابقة).

د. مرحلة المواجهة:

في هذه المرحلة يلجأ الفرد إلى استعمال إستراتيجية معرفية أو سلوكية لمواجهة الموقف الضاغط .ولقد صنفت إستراتيجيات المواجهة إلى نوعين أساسيين .تكمن الإستراتيجية الأولى فيما يسمى بالفعل المباشر ويشمل اتخاذ إجراءات عملية مباشرة لتغيير الموقف الضاغط، وتتسم هذه بطبيعة سلوكية تعتمد أسلوب حل المشكلات .أما الإستراتيجية الثانية فتتمثل فيما يسمى بالفعل المخفف وهو فعل غير مباشر ذو طبيعة انفعالية.

ه. مرحلة نتائج المواجهة:

في هذه المرحلة يتحدد مدى تأثير أساليب المواجهة على كل من النشاط الانفعالي، والمعرفي، والفسيولوجي، والسلوكي .وتتوقف استجابة الفرد التوافقية للموقف الضاغط على مدى نجاحه في استعمال إستراتيجية مناسبة للتغلب عليه.(يخلف،2001 :52−54).

خلاصة الفصل:

تطرق الفصل لشرح مفهوم الضغوط النفسية؛ من خلال تعريفه لغويا، وذكر لمحة تاريخية عن ظهور هذا المصطلح في مختلف الميادين، ومن ثم استعراض مختلف النماذج والنظريات المفسرة للضغوط النفسية، ثم أنواع ومصادر الضغوط وأهم مصادر الضغوط حسب مختلف الباحثين في مجال الضغط، وأشكال وأعراض الضغط النفسي، وتشخيص حالته.

الفصل الثالث

أساليب مواجهة الضغوط

الفصل الثالث
أساليب مواجهة الضغوط

1.3. تمهيد

يواجه الأفراد في الحياة المعاصرة المليئة بالتغيرات زيادة وتنوعًا من مصادر التوتر والضغط النفسي التي يتعرضون لها .مما جعل العلماء يولون موضوع الضغط النفسي اهتماما متزايدًا يبين آثاره الخطيرة على الصحة النفسية والجسمية ، إلا أنه لوحظ أن هناك نمطًا من الأفراد يقال عنهم) مقاومي الضغوط (حيث لا يبدو عليهم سوى أعراض طفيفة من التوتر والألم النفسي بالرغم من وقوعهم تحت مستويات عالية من الضغط ، في حين أن الذين يقعون تحت نفس المستوى يصابون بالمرضى. وهنا أشار(kobss1982) إلى أن المقاومة النفسية للضغوط للذين (مثل هؤلاء الأفراد تؤسس على أسلوبهم في الحياة وإداراتهم لضغوطها ، وكيفية تعاملهم مع الضغوط ومواجهتها ، وبينما ترتبط ضغوط الحياة بقدر واسع من الاضطرابات السيكوسوماتية فإن أساليب المواجهة تعد بمثابة عوامل تعويضية تساعدنا على الاحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية معًا ، بشرط أن يعي الفرد كيفية طرق المواجهة وما هي العمليات أو الأساليب الملائمة لمعالجة موقف ما . كما ينظر البعض إلى تلك العمليات على إنها عوامل الاستقرار التي تعين الفرد على الاحتفاظ بالتوافق النفسي والاجتماعي أثناء الفترات الضاغطة من حياته . وظهرت في الآونة الأخيرة اقتناع بضرورة الاهتمام بدراسة هذه العمليات ومعرفة الأساليب التي يستطيع الفرد من خلالها مواجهة الضغوط بنجاح خلال حياته وإيجاد طرق وأساليب مواجهه أكثر إيجابية ويطلق عليها (Coping) . (إبراهيم، لطفي 1994).

2.3. تعريف المواجهة:

إن كلمة مواجهة"Coping" صعبة الترجمة لغويا وتعني" To cope with " ، "Faire avec" أي" التعامل مع"، وقد اقترحت عدة مفاهيم للدلالة عليها نذكر منها " إستراتيجيات التكيف"، و"ميكانزمات الدفاع " وكذلك" التسوية" ,(Dantchev, 1989 :23). كما يترجم البعض الأخر هذه الكلمة (coping)بإستراتيجيات المواجهة، أو أساليب أو طرق المواجهة، وقد تشير إلى التوافق أو التعامل مع المشكلات، أو التغلب على الضغوط أو معايشة الضغوط(يوسف،2000: 69).

وتعرف في" معجم علم النفس الكبير "بأنها عملية نشطة يقيم الفرد من خلالها قدراته وإمكانياته على مجابهة الحياة وبالخصوص مواجهة المواقف الضاغطة والنجاح في التعامل معها وضبطها.

(Bloch et al, 1997 :176)

ويشير لفظ المواجهة في" المعجم الأساسي لعلم النفس "لتلك الطريقة للتعامل مع وضعية ضاغطة والتحكم فيها وضبطها، وقد تكون عبارة عن استجابة مباشرة كحذف مصدر التهديد والخطر، وقد تكون استجابة مخففة كتقليص الإدراك الخاص بالخطر مثل نفي الوضعية واللجوء إلى الأدوية، فالمواجهة قبل كل شيء، هي ميكانزم من أصل نفسي ويؤثر على استجابات الجهاز العصبي والغددي(Bloch et al, 1993 : 757).

لقد شاع في التراث السيكولوجي عدة تعاريف للمواجهة، فيعرفها كل من (Lazarus& Launier 1978) نقلا عن (Coussongelie et al, 1998 :89- 94) بأنها مجموع المجهودات المعرفية والسلوكية الموجهة نحو إدارة وتسيير المتطلبات الخارجية و/أو الداخلية الخاصة، والتي يدركها الفرد بأنها مهددة وتتجاوز موارده الشخصية .كما يعرفه (Pearlin "& Schooler 1978 :2-21 ") بأنها تلك الأشياء التي يقوم بها الفرد لتجنب الشعور بالضيق والأذى تجاه ضغوط الحياة، ويجيزها (Lazarus"&"Cohen1979) بأنها تلك الجهود الموجهة لإدارة الضغط .

ويضيف كل من (Moos & Cronkite 1983) نقلا عن (Salomon et al, 1988, :279) بأن المواجهة تتألف من المعارف والسلوكيات التي يستعملها الفرد لتقييم وتقليص الضغط وتعديل أو خفض التوتر الذي يصاحبه، ويشاطره كل من (Singer& Baum1984) نقلا عن(.Terry & Hynes,1998 : 1078- 1092) ، باعتبار المواجهة تلك الإستراتيجيات التي يتخذها الفرد بهدف تقليص آثار الضغط، كما يرى" .(Fleishman1984") نقلا عن(Valentiner et al, 1994, : 1094) في تعريفه للمواجهة بأنها تلك المجهودات المعرفية والسلوكية الموجهة نحو التحكم، وتقليص أو تحمل المتطلبات الداخلية والخارجية التي تهدد الفرد أو تتجاوز موارده الشخصية، لذلك، فهي قد تشمل على نشاط ما أو عملية فكرية تهدف لتقليص أو التخلص من الضيق النفسي أو المواقف الضاغطة.

ويضيف .(Steptoe 1991) نقلا عن (Paulhan et al, 1994 : 293) أن المواجهة تتضمن تلك الاستجابات التي يظهرها الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة، وقد تكون من طبيعة معرفية أو وجدانية(كتحويل وضعية خطرة إلى فرصة ذات نفع شخصي) ، وقد تضم أشكالا من السلوك المباشر مثل مواجهة المشكل أو اتخاذ سلوك تجنبي .

ويعرف **(Newman1981)** المواجهة بأنها هي المجهود المبذول من قبل الفرد لإزالة الضغط النفسي ، وخلق طرق جديدة للمواجهة مع المواقف الجديدة في كل مرحلة من مراحل الحياة.

ويعرف (Henderson et,al ;1992) المواجهة على " أنها محاولة الفرد لضبط المطالب والصراعات البيئة الخارجية والداخلية التي ترهق مصادر تكيفه ، أي أنه يتضمن جهود الفرد لضبط البيئات الداخلية والخارجية والعلاقة التي ترتبط معها (Henderson et,al ;1992 :125).

كما عرف كل (Lazarus& Folkman -1985) من المواجهة بأنها عملية التغير المستمر للجهود المعرفية والسلوكية أو كليهما لضبط الظروف الداخلية والخارجية التي ينظر إليها الفرد كظروف ضاغطة ، وقد حددا هدفين رئيسين للمواجهة هما:

1. ضبط الموقف الذي يسبب الضغط (المواجهة المتمركزة حول المشكلة).
2. تنظيم الاستجابات الانفعالية المرتبطة بالضغط (المواجهة المتمركزة حول الانفعال).

وعرف **(**Mollie1985**)** المواجهة بأنها العملية التي بواسطتها يحاول الفرد أن يحافظ على مستوى التوازن النفسي والفسيولوجي، وهذا التوازن يرجع إلى السلوك الموجه نحو تخفيف التوتر ، ويتضمن حاله من العلاقة الايجابية بين الفرد وبيئته . (العارضة، 1998).

وقد اقترح **(**Lazarus 1976**)** بأن المواجهة لا تعتبر نشاطًا مفردا لكنه سلسلة من النشاطات التي يستعملها الفرد، عندما يتعرض لأنواع مختلفة من المثيرات الضاغطة، فعندما يستعمل الفرد تكنيكًا معينا ضمن أساليب مواجهة معينة قبل البحث عن تغير الموقف من خلال تحقيق أتفاق جماعي ، فإن ذلك سيؤثر على الموقف نفسه، وأن تغير مثل هذا الموقف يمكن أن يتطلب تكنيكًا جديدًا أو مختلفًا للمواجهة، ولذا فإن المواجهة هي جزء من عملية التفاعل مع البيئة الاجتماعية، أكثر من كونه نتيجة لمثل هذا التفاعل.

وحدد (white1978**)** ثلاثة عناصر للمواجهة وهي:

1. تتطلب المواجهة من الشخص أن يكون قادرا عَلى اكتشاف ومعالجة المعلومات الجديدة.
2. تتطلب المواجهة من الشخص أن يكون قادرا عَلى السيطرة على حالته الانفعالية، وتغيير الانفعالات والتعبير عنها بشكل مناسب إذا لزم الأمر.
3. تتطلب المواجهة من الشخص أن يكون قادرًا على الانتقال بحرية ضمن بيئته ، وتتضمن أهداف المواجهة الرغبة في حفظ الإحساس بالتكامل الشخصي ، وتحقيق الضبط الشخصي للبيئة ، وأن يستعمل الشخص مصادره الجسمية، والمعرفية، والاجتماعية ، والانفعالية لفهم ما يلزم ، حيث أنها تعدل بعض مظاهر الموقف أو الذات، ولذا فإن المواجهة هي السلوك الذي يحدث بعد أن يحصل الفرد على فرصته لتمثيل الموقف وقراءة انفعالاته، والانتقال إلى موقف بعيد عن التحدي.**(**Newman**,** 1981)

ومن أحدث تعاريف للمواجهة التي قدمها (Lazarus 1992) نقلا عن (Dupain, 1998 : 133) بأنها مجموع السيرورات التي يتوسطها الفرد بينه وبين الحدث المدرك كتهديد وذلك بهدف ضبط وتحمل أو تقليص آثار على صحته.

وتعرف المواجهة في البحث الحالي بأنها مجموعة من المجهودات المعرفية والسلوكية التي يوظفها الطالب بهدف التعامل وإدارة الطلب الناتج من التفاعل طالب –بيئة، وذلك من خلال تقليص،وضبط، وتحمل، وخفض وإنقاص من الضيق النفسي والموقف الذي يقدره الطالب بأنه ضاغط ومهدد ويتجاوز إمكانياته وقدراته الفردية، فالمواجهة هي استجابة للضغوط الخارجية والداخلية بهدف تقليص آثارها على صحة الفرد النفسية والجسدية . وتعرف إجرائيا بأنها مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب على مقياس إستراتيجيات المواجهة المصصم خصيصاَ لأغراض هذا البحث.

3.3. تعريف أساليب المواجهة:

بدأ الاهتمام بدراسة موضوع أساليب المواجهة منذ ستينات القرن الماضي، وقد استخدمت الدراسات مجموعة من المصطلحات للتعبير عن أساليب المواجهة مثل :ميكانزمات المواجهة أو ومهارات المواجهة أو استراتيجيات المواجهة أو جهود المواجهة.

وأساليب المواجهة هي مجموعة من التكتيكات (tactiques) أو الطرق التي يستخدمها الفرد لتحقيق هدفا ما، ومن أوائل العلماء الذين استخدموا مصطلح المواجهة (Murphy 1989) التي بينت أن المواجهة تشير إلى أساليب التعامل مع التهديد ، وأضافت أيضا مصطلح السيطرة الذي اعتبرته هدف المواجهة.

كما وصفت (Murphy1989) عملية المواجهة بأنها تنظيم للوسائل المختلفة للتعامل مع محتويات البيئة التي قسمتها فيما بعد إلى طريقتين إحداهما موجهة إلى البيئة، والأخرى موجهة إلى الذات (Murphy 1989 :1343)

وكذلك من الذين أسهموا في دراسة أساليب المواجهة (Carl Meniniger) وقد قام بدراسات حول سلوكيات المواجهة التي يستخدمها الأفراد في توافقهم مع الأحداث، ووصف أساليب المواجهة بأنها حيل ووسائل يستخدمها الفرد للتعامل مع الأحداث الضاغطة(178 – 130: Schwebel., 1990)

ثم جاءت فيما بعد جهود (Lazarus & Folkman1984) الذين عرفا أساليب المواجهة بأنها "جهود معرفية وسلوكية متغيرة ومستمرة لتنظيم متطلبات داخلية أو خارجية والتي تقيم على أنها مرهقة وتتجاوز مصادر المواجهة التي يستخدمها الفرد. (Lazarus& Folkman1984 :141)

ويرى (Schwebel, 1990) أن تعريف (Lazaras & Folkman) ركزا على أن المواجهة عملية متغيرة ومستمرة فالفرد يعتمد على مواجهة ما في فترة ضاغطة من حياته ، ويعتمد في فترة لاحقة على أسلوب مختلف للمواجهة بمجرد أن تتغير حالته النفسية أو يتغير تقديره للموقف الضاغط ، ومن هنا يتضح لنا أن المواجهة عملية (Proces) وليست سمه (Trait) من سمات الشخصية. (Schwebel, 1990 : 130 – 178).

ويعرف **(**Rutter**,** 1981**)** أساليب المواجهة" بأنها محاولات الفرد لتغير ظروف الضغوط المباشرة أو تغير تقييمه لها .لذا تتطلب المواجهة وجود حل المشكلة الفعال وكذلك تنظيم الانفعالي للضغط ويرى" **Rutter** " أن أساليب المواجهة هي أساليب صحية أكثر من الأساليب الدفاعية. التي يسلكها الفرد أمام الضغوط كما أنها شعورية وواقعية في التوجه. (Rutter, 1981 :323) .

أما (Fleshman 1984) فيعرف أساليب المواجهة" بأنها السلوكيات الظاهرة أو الخفية التي تحدث للتقليل من الضغوط النفسية أو الظروف الضاغطة**.** (Fleshman 1984 : 229) .

ويعرف (Caplan, 1984) أساليب المواجهة" بأنها السلوك الذي يهدف إلى خلق تغيير في الذات ، وتغير في القدرات أو الحاجات، أو تعريف متطلبات البيئة "(Caplan**,** 1984 :413) .

أما (Moss &Holland 1982) فقد عرفا أساليب المواجهة" بأنها جهود لتعليم تحمل التهديد الذي يؤدي إلى الضغوط أو ضبطها أو تقليلها. (Moss &Holland 1982 : 739)

كما يعرف (Nakano 1991) أساليب المواجهة" بأنها جهود فردية معرفية وسلوكية . للتخفيف من آثار الأحداث الضاغطة أو تخفيف تأثيرها الجسمي والانفعالي على الفرد." (Nakano 1991^ : 161)

ويرى **(**1983 Menaghan) أن هناك ثلاث متغيرات عند النظر إلى أساليب المواجهة هي:

1. **المتغير الأول** : مصادر المواجهة أو معيار المواجهة :وهي المهارات التي تعتبر مفيدة في مواقف الضغط المتعددة، وهي تنظيم اتجاهات الفرد نحو الذات كقوة الأنا لديه ، ومدى تقديره لذاته كما تتضمن اتجاهات الفرد نحو العالم كإحساس الفرد بالتماسك ، ومدى ثقته بقدرته على السيطرة على المواقف التي يمر بها وكذلك القدرات العقلية كالمرونة في العمليات العقلية عند الفرد، ومدى نجاح الفرد في إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين.
2. **المتغير الثاني** : أساليب المواجهة :"وهي التي تميز الفرد كنمط خاص به مثل ميل الفرد للانسحاب من المواقف الاجتماعية مقابل الرغبة في التعامل مع الناس، بالإضافة إلى الميل إلى إنكار المشكلة، مقابل الميل

بالاعتراف بوجود المشكلة، كما أنها تضم ميل الفرد للوم ذاته مقابل لوم الآخرين واعتبارهم السبب في المشكلة.

3. **المتغير الثالث** : جهود المواجهة : وهي ردود الأفعال الداخلية والخارجية التي يقوم بها الفرد في محاولته لمواجهة الضغوط، فطلب المساعدة من الآخرين، والقيام بعمل مباشر لتغير الموقف، يعتبران ردي فعل خارجيين، بينما يعتبر رفض التفكير بالمشكلة وتقييمها ردي فعل داخليين.

أما (Moss & Billing 1984) فقد عرضا ثلاثة أساليب لمواجهة الضغوط هي:

1. **أساليب سلوكية** نشطة: وتشمل تلك السلوكيات الظاهرة التي تعكس محاولة الفرد لمواجهة المشكلة مباشرة ومصدر الضغط.
2. **أساليب معرفية:** تتضمن ما يقوم به الفرد من جهود عقلية لتقدير أبعاد مصادر الضغط.
3. **أساليب إحجامية:** تعكس محاولة الفرد لتجنب المشكلة ، وعدم المواجهة المباشرة لمصادر الضغط.

أما (Lazarus & Folkman 1985) فقد قدما تصورا لأساليب مواجهة الضغوط كما يلي :

العمليات المتمركزة حول المشكلة أو مصادر الضغط ، وتشمل : المبادأة ومحاولة ممارسة أي

1. **نشاط لمواجهة المواقف الضاغطة،** وكذلك التفسير الإيجابي للموقف، وتحليل أبعاده بصورة منطقية.
2. **العمليات المتمركزة حول رد الفعل الانفعالي للضغط**: وتشمل : بعض السلوكيات التي تعكس عجزه عن مواجهة الموقف مثل : عزل النفس أو التنفيس الانفعالي ، وبعض العمليات المعرفية مثل قبول الموقف والاستسلام له، ومحاولة التعايش معه ، وربما الانسحاب من الموقف، وتجنيب التفكير فيه ، وقد يلجأ إلى الخيال والأماني والشكوى،والدعاء.
3. **العمليات المختلطة** وتشمل مجموعة متنوعة من السلوكيات والممارسات سواء سلوكية أو معرفية مثل الرجوع إلى الدين أو البحث عن مصادر الضغط والتعامل معها.

(Lazarus & Folkman . 1985 : 150-170)

ويرى (Johnson 1981) أن قدرة الفرد على التحكم في البيئة المحيطة به بصورة مطلقة قد تبدو من الناحية المنطقية أنها صعبة، لذلك يبدو من المنطقي أن يحاول التحكم في نفسه واتجاهاته ومعتقداته وسلوكياته ، وأن يحاول تحديد إمكانية التعامل مع الضغوط والمواقف المثيرة ومواجهتها بطريقة مثالية ، سوءاً كانت هذه المصادر خارجية في بيئته أم داخلية في أفكاره واتجاهاته.(حفش ، 2001: 13)

وقد أشار (Monta & Lazarus 1977) إلى أن أساليب مواجهة الضغوط النفسية تنقسم إلى:

1. تعامل متمركز حول المشكلات: ويقصد بها العلاقة بين الفرد والبيئة التي تكون مصدر أحداث الضغط لدى الفرد ، وذلك عن طريق جهود لتحسين علاقة الفرد بالبيئة.
2. تعامل متمركز حول الانفعالات: يقصد بها تنظيم الانفعالات الضاغطة وذلك عن طريق أفكار وأفعال المراد بها التأثير العاطفي للضغط، وتشمل سلوكيات المواجهة إعادة البناء المعرفي وحل المشكلات ، والمهارات الاجتماعية،والبحث عن المعلومة ،وفنية الاسترخاء

(Monta & Lazarus , 1977 : 1-10)

وقد حدد (Taylor 1986) بنظريته في التكيف المعرفي للأحداث الضاغطة إطارًا مفيدًا للتكيف مع الضغوط بحيث يتم التركيز على ما يلي:

أ. البحث عن معنى الممارسة.

ب. محاولة التفوق على الحدث الضاغط وعلى مشاكل الحياة بشكل عمومي.

وقد اقترح كل من (Moss& Billing1994) نموذجا ثلاثي العوامل هي:

1. المواجهة المتمركزة حول المشكلة: ويتضمن المعلومات المتعلقة بالمساندة الاجتماعية، وحل المشكلة، وتطوير معززات بديلة.
2. المواجهة المتمركزة حول الانفعال: وتتضمن التنظيم الفعال، والتفكير المقبول، والقبول والإذعان، والتنفيس الانفعالي.
3. المواجهة المتمركزة حول التقييم: ويتضمن التخيل المنطقي، واعتماد الخبرات السابقة وإعادة التعريف المعرفي، والقبول والمقارنة الاجتماعية، التجنب المعرفي أو الرفض. (Moss& Billing1994:739-747)

وقد وصف (selye, 1976) نموذجين للمواجهة مع الضغط النفسي وهما:

1. المواجهة مع المصادر الشخصية للفرد ذاته والأشخاص.
2. المواجهة المتمثلة في التجنب.

وحدد كل من (Lazarus & Lawnier 1978) أربعة أنماط للمواجهة:

1. الفعل المباشر: : يعرف على أنه السلوك المباشر الذي ينشغل فيه الفرد لمواجهة الحدث الضاغط أو مع ردود فعل الفرد للحدث.
2. كف الفعل : هو وقف عملية التوتر الأولية المؤدية إلى التهديد بكف الفعل.
3. الإجراءات النفس ذاتية : وهذه تساعد على خفض الأفكار والانفعالات الضاغطة.

4. البحث عن المعلومات :وهذه تساعد الفرد على التقرير بين الفعل المباشر أو كف الفعل والموضوعات الأخرى للفعل وتزود الفرد بالطمأنينة لتحسين معنوياته والعوامل التي تؤثر على الفرد لاختيار نمط المواجهة : 1978 (Lazarus & Lawnier 287-327)

4.3. تصنيف إستراتيجيات المواجهة

اهتمت عدة دراسات بإستراتيجيات المواجهة وتمثلت منهجيتها بتطبيق مقابلات واستبيانات بهدف حصر مختلف الطرق التي من خلالها يستجيب الأفراد لمختلف المواقف الحياتية بما فيها العائلية والاجتماعية والمهنية...الخ ، ولقد تم التحقق من وجود تنوع كبير لإستراتيجيات المواجهة منها فردية وأخرى بفردية أي مرتبطة بالعلاقة بين الأفراد(Inter et Intra –Individuelle) وباستعمال التحليل العاملي لنتائج الدراسات التي أجريت على عينات كبيرة تم اقتراح عدة تصنيفات للمواجهة وسنعرض لاحقا أهم هذه التصنيفات.

.(Pulhan et al, 1994, : 293)

1.4.3. تصنيف ("Moss"& "Billings"1981):

لقد حدد كل من Moss"& "Billings ثلاثة أنواع لإستراتيجيات المواجهة وهي:

أ. الاستراتيجيات السلوكية الفعالية (Active Bebavioral stratégies):وتشمل مختلف المحاولات أو المجهودات السلوكية الظاهرة للتعامل مباشرة مع المشكل.

ب. الاستراتيجيات المعرفية الفعالة (Active Cognitive Stratégies):وتتمثل في المجهودات المعرفية الموجهة لتقدير الحدث بأنه ضاغط.

ج. الاستراتيجيات التجنبية (Avoidance Stratégies): وتضم المجهودات والمحاولات لتجنب وتفادي مواجهة المشكل أو محاولة مواجهة المشكل بصفة غير مباشرة وتقليص التوتر من خلال سلوكات مثل الأكل والتدخين بإفراط(Holahan & Moos, 1987, : 946).

2.4.3. تصنيف (Fletcher & Suls 1985):

توصلت أعمال كل من Fletcher & Suls 1985 إلى تصنيفين أساسين للمواجهة وهما:

أ. المواجهة التجنبية (Le coping évitant): وهي إستراتيجيات سلبية واستسلامية مثل التجنب؛ والتهرب، والنفي والتقبل الطوعي.

ب. المواجهة اليقظة (Le coping vigilant): وهي إستراتيجيات نشطة منها البحث عن المعلومات، ومخططات حل المشكل والدعم الإجتماعي (Paulhan et al, 1994, 294).

3.4.3. تصنيف (Lazarus & Folkman 1984) :

و حدد كل من "Lazarus & Folkman 1984 " تصنيفين عريضين لمواجهة الضغط النفسي هما، المواجهة التي تركز على المشكل والمواجهة التي تركز على الانفعال، وهذا بالاستناد إلى وظيفتين رئيسيتين لإستراتيجيات الاستجابة الضغط، وهي ضبط التوتر والضيق الانفعالي أو تغيير المشكل الذي يسبب الانزعاج والضيق . ويتضمن هذين الخيارين أغلب أساليب المواجهة التي يستخدمها الفرد أثناء تعرضه للموقف الضاغط، وسنعرضهما فيما يلي بمزيد من التفصيل لأنها تخدم البحث الحالي (Seiffge-Krenke, 1994, P 316).

أ. المواجهة التي تركز على المشكل:

تشير إلى المجهودات لتغيير الظروف الضاغطة الناتجة عن التفاعل فرد –بيئة، يعني التركيز على المشكل وحسب (Schafer1992)فهي تشير لتلك الجهود التي يبذلها الفرد وهو يحاول التعامل الفعال مع عوامل الضغط النفسي، أو مع الموقف الضاغط مباشرة.(Graziani et al, 1998, :101) .

ويضيف كل من "Cooper"& "Payne" بأن المواجهة المركزة المشكل هي استجابة سلوكية، ومعرفية لمواجهة الضغط النفسي عن طريق التعامل مع الوضع، إنها سلوكيات متخذة لتغيير الوضع .(شريف،2002 : 72)

وهي حسب " Lazarus 1993 " محاولة أيضا للسيطرة بشكل مباشر على الموقف الضاغط عن طريق استعمال الفرد مصادره الذاتية في حل المشكلة ومواجهتها مباشرة، وإتحاد الإجراءات التي تخفف من تأثير الأحداث الضاغطة، وتتضمن تحليل المشكلة، ووضع خطط أو بدائل حلول تؤدي إلى تغيير الموقف الضاغط بما يتناسب مع صحة الفرد النفسية والسلوكية، أي تعديل العلاقة المضطربة بين الفرد والمحيط.

تسعى المواجهة التي تركز على المشكل إلى تغيير الموقف مباشرة بغرض تعديل أو استبعاد مصدر الضغط وكذلك التعامل مع الآثار الملموسة للمشكلة(عبد الرحمن،2000: 314) لذلك فهي مجهودات تهدف لإزالة الحدث المهدد أو تقليص تأثيراته(Carver et al, 1994, : 184).

كما أن هذا النوع من الإستراتيجية موجه نحو تحديد المشكل وإيجاد حلول بديلة ودراسة فعالية وعواقب هذه الحلول الجديدة، تم اختيار واحدة منها وتطبيقها، لذلك فهي تعمل مباشرة على تغيير المشكلة. (Lazarus & Folkman, 1984, : 152). كما تؤدي مثل هذه الإستراتجيات إلى تغيير الحالة الانفعالية بصفة غير مباشرة (Dantchev, 1989, :25).

ب. المواجهة التي تركز على الانفعال:

تشير هذه المواجهة إلى الأفكار والأفعال التي تهدف إلى تقليص الأثر الانفعالي للضغط Graziani et al,). (101: 1998 فهي بذلك، تشير إلى المجهودات لتقليص الانفعالات السلبية التي تنشأ كاستجابة للتهديد (Carver et al, 1994, :184). وتعتمد المواجهة في هذه الحالة على الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم انفعاله عن طريق ضبط أو تعديل الأهمية العاطفية للأحداث الضاغطة، أي التنظيم الانفعالي المركز على التعامل مع الخوف، والغضب أو الشعور بالذنب وتتضمن المواجهة التي تركز على الانفعال مواجهة سلوكية وانفعالية، ومواجهة معرفية انفعالية(شريف،2002: 68)

يمكن أن تأخذ الجهود الموجهة نحو ضبط الاستجابات الانفعالية التي تولدها الوضعية الضاغطة عدة أشكال، إذا تؤثر مختلف نشاطات هذه المواجهة على الانفعال بطرق مختلفة، فأول نشاط ممكن يتمثل في تغيير درجة الانتباه ، التجنب أو التهرب، أو تمني زوال مصدر الضيق والانزعاج، فهي تعمل على تغيير اتجاه من مصدر الضغط محدثة بذلك راحة مؤقتة، ويظهر أن لهذه الميكانزمات التوافقية أثر مؤقت وأقل فعالية، أما الطريقة الأخرى التي من خلالها تؤثر المواجهة على الحالة الانفعالية هو توظيف نشاط معرفي الذي يغير ويبدل المعنى الذاتي للتجربة مثل إعادة تقييم الوضعية، وتضخيم الجوانب الإيجابية للحدث، أو إعادة التقييم الإيجابي الذي يتضمن تحويل التهديد إلى تحدي، ويظهر أن مثل هذه النشاطات فعالة لتخفيف وتقليص المستوى الانفعالي شرط أن لا يتعدى الضغط عتبة معينة .(Dantchev, 1989 :25) , إذن تهدف هذه المواجهة إلى ضبط المشاعر والانفعالات التي تستثيرها الوضعية الضاغطة، مع الاحتفاظ بحالة من الاتزان الوجداني (الرشيدي وآخرون،2001: 147).

أي التعامل مع الانفعالات الناتجة عن مصادر الضغوط وتقبل الفرد لمشاعره وعادة ما يكون هذا النوع من المواجهة مفيد في المواقف التي تتجاوز قدرة الفرد على ضبطها والتحكم فيها، ومن ثمة لا يمكن تغييرها من خلال أساليب مناسبة لحل المشكلة (عبد الرحمن،2000: 316).

5.3. إستراتيجيات المواجهة التي تركز عل المشكل والتي تركز على الانفعال:

إن المواجهة ليست مجرد استجابة بسيطة للضغط، فهي تعتبر كإستراتيجية تهدف إلى تغيير سواء الوضعية المهددة الحقيقية أو التقدير الذاتي الذي يضعه الفرد، أو أخيرا تغيير الانفعال والوجدان المصاحب لهذه الوضعية، وإن فعالية مثل هذه الإستراتيجية ترتبط في آن واحد بنوع الأسلوب المستعمل وبتنوع ذخيرة مواجهة الفرد (Dantchev,1989, :25). سيتم لاحقا عرض أنواع إستراتيجيات المواجهة سواء المركزة على المشكل أو على الانفعال

1.5.3. إستراتيجيات المواجهة التي تركز المشكل:

تشمل مجهودات المواجهة المنشطة للتعامل مع المشكل مجموعة من الأساليب منها البحث عن المعلومات، ومخططات حل المشكل والتصدي، وسنعرضها فيما يلي بشيء من التفصيل.

أ. إستراتيجية البحث عن المعلومات:

يتوجه هذا الأسلوب من استجابات المواجهة إلى السعي للحصول على معلومات متعلقة بالحدث الضاغط وعواقبه، وإلى البحث عن أساليب بديلة للعمل واستبصار نتائجها المحتملة، وقد يبحث الفرد عن القواعد والإجراءات التي ينبغي اتخاذها والعمل بها، وقد يعمد البعض الآخر إلى أسلوب عقلي يتمثل في التحليل المنطقي لمجريات الأحداث لكي يستعيدوا إحساسهم بالضبط عن طريق تعلمهم المطالب التي ينبغي أن يقوموا بها(الرشيدي وآخرون،2001: 145)

ب. إستراتيجية التصدي:

تشير إلى المجهودات العدوانية لتغيير الوضعية، لذلك فهي تتضمن العدوانية المجازفة ,Folkman & Lazarus). ,(11: 1988 ، كما تتضمن إستراتيجيات عدوانية تجاه الأشخاص المسؤولين عن المشكل.

.(Graziani et al, ; 1998 :106)

ج. إستراتيجية مخططات حل المشكل:

تشير إلى مجهودات مدروسة ترتكز على المشكل بهدف تغيير الوضعية ويصاحبها تناول تحليلي لحل المشكل (Folkman & lazarus, 1988, :11). وتتعلق بإستراتجيات البحث عن حلول، فالفرد يضاعف الجهود الضرورية حيث يضع مخططات عمل وتصرف لإيجاد الحلول، ويتقبل الحل الأفضل وفقا لما يريده مع مواجهة أكبر واكتشاف ما هو مهم في الحياة (Graziani et al, 1998, :105). ويمكن القول أن حل المشكلات هو عملية يحاول بها الشخص أن يخرج من مأزق أو موقف ضاغط، وهو نوع من السلوك المحكوم بقواعد يستحضر فيها الأشخاص معرفتهم السابقة (الشناوي ،1998: 229).

ويضيف كل من"Woodside" &" Mcclam " بأن حل المشكلة عملية عقلية معقدة ومركبة تتم على مراحل وتتضمن فهم المشكلة، ووضع الخطة، وتنفيذها، ثم فحص وتقويم الحلول، وتؤثر الخبرات الماضية في الحلول التالية للمشكلات.(الزيات،2001 : 182)

أما (Nezu1987) فهو يعتبر أن أسلوب حل المشكلات بأنه العملية المعرفية السلوكية التي يحدد الفرد بواسطتها إستراتجيات وجدانية لمواجهة المشكلات التي تقابله في الحياة.(فايد،2000 : 272)

2.5.3. إستراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال :

إن الجهود الموجهة نحو ضبط الاستجابات الانفعالية التي تولدها الوضعية الضاغطة قد تأخذ عدة أشكال، فقد اقترح "Lazarus" & " Folkman" مجموعة من أساليب المواجهة الموجهة نحو تقليص الضيق الانفعالي منها التجنب –التهرب، واتخاذ مسافة، وتغيير المعنى المعرفي للحدث للجانب الإيجابي، وتحمل المسؤولية، وضبط الذات والدعم الاجتماعي وسنعرضها فيما يلي بشيء من التفصيل. (Stanton et a l, 1994 :350)

أ.إستراتيجية التهرب –التجنب:

تشير هذه الإستراتيجية للتفكير الخيالي والمجهودات السلوكية للتهرب من المشكل أو تجنبه Folkman &). ,(Lazarus1988, :11وتتضمن هذه الأساليب إستراتيجيات تجنب الوضعية الضاغطة،فالفرد يتخيل نفسه في عالم أفضل أو مكان آخر، ويتمنى إمكانية تغيير ما يحدث، ويرجو أن تنتهي المواجهة الضاغطة سريعا، كما تتضمن إستراتيجيات التهرب من خلال النوم، والأكل، وتناول الكحول، والأدوية والمخدرات، فالتهرب والتجنب تسمح للفرد بالخروج من التفاعل الضاغط دون تغيير.(Graziani et al, 1998, :105, 106).

ب. إستراتيجية اتخاذ مسافة:

تشير للمجهودات المعرفية لتحرير الذات، وذلك من خلال تصغير وتقليل معنى الوضعية الضاغطة وأهميته (Folkman & Lazarus, 1988 :11).

ج. إستراتيجية ضبط الذات:

تشير إلى مجهودات الضبط الذاتي للانفعالات والتصرفات (Folkman et al, 1988, : 11) فهي ترتكز على التنظيم الوجداني، والجهود التي يبذلها الفرد لضبط الانفعالات عند التعامل مع المواقف الضاغطة، وذلك من خلال تحمل الغموض والتناقض، وتحكم الفرد في مشاعره.(الرشيدي وآخرون،2001: 147)

د. إستراتيجية تحمل المسؤولية:

تتضمن إستراتيجيات الوعي بالمسؤولية الشخصية في المشكل، ومحاولات للاستدراك Graziani et al,). (106: ,1998 أي اعتراف الفرد بدوره في المشكلة وما يصاحب ذلك من محاولات من طرفه لجعل الأشياء صحيحة.(Folkman& Lazarus, 1988 : 11)..

إستراتيجية إعادة التقدير الإيجابي:

تشير إلى المجهودات المعرفية لتغيير المعنى الذاتي للتجربة من خلال إعادة تقييم الوضعية والاهتمام بالجوانب الإيجابية للحدث ووضع معنى إيجابي. (Dantchev, 1989, :25).

ه. إستراتيجية الدعم والمساندة الاجتماعية:

يعرف " Sarason " وآخرون المساندة الاجتماعية بأنها تعبر عن مدى وجود أو توافر أشخاص يمكن للفرد أن يثق فيهم، ويعتقد أنهم في وسعهم أن يعتنوا به ويحبوه ويقفوا بجانبه عند الحاجة .ويشير(Lepore, 1994) إلى أن المساندة الاجتماعية هي الإمكانيات الفعلية أو المدركة للمصادر المتاحة في البيئية الاجتماعية للفرد التي يمكن استخدامها للمساعدة في أوقات الضيق .ويتزود الفرد بالدعم الاجتماعي من خلال شبكة علاقاته الاجتماعية التي تضم كل الأشخاص الذين لهم اتصال اجتماعي بشكل أو بآخر مع الفرد، وتضم في الغالب الأسرة، والأصدقاء وزملاء العمل.(فايد،2000: 238).

في هذا السياق، يري بعض الباحثين (Haley,1996) أن الدعم الاجتماعي هو شكل من أشكال المواجهة، تلك المواجهة الهادفة إلى تنظيم الاستجابات العاطفية، بل هو الجهد الذي يقوم به الناس للحصول على المساندة الاجتماعية للتخفيف من الوضع الضاغط ومن أثاره، فالبحث عن دعم اجتماعي يلعب دورا في التخفيف من الضغط النفسي عن طريق التواصل الاجتماعي الجيد والعلاقات الاجتماعية المرنة والحميمية.(شريف،2002: 70)

ويضيف (Cohen1997) أن الفرد لن يرى الحدث ضارا أو ضاغطا إذا اعتقد أن شبكته الاجتماعية سوف تساعده لمواجهة هذا الحدث، ويتم الدعم والمساندة الاجتماعية عموما بثلاث طرق دعم اجتماعي مادي (وسيلي)، ويتمثل في المساعدات المادية والقروض، وذلك عندما تكون المشكلة الضاغطة تتعلق بالمال أو السكن كالتسريح المفاجئ من العمل، ودعم معلوماتي، ويتضمن إعطاء النصائح والآراء حول كيفية مواجهة الحدث، ويتم أحيانا عن طريق إعطاء الآخرين نتائج خبراتهم في المواقف المتشابهة لموقف الفرد، أو تزويد الفرد بالمعلومات الهامة التي يتوقع أن تساعده على التعامل مع المشكلة، ودعم عاطفي، ويقصد به التعاطف الذي يحصل عليه الفرد تجاه مشكلته من أفراد أسرته أو أصدقائه أو زملاء العمل حيث يسهم هذا التعاطف ومشاركة الألم في التخفيف من الإحساس بالقلق أو الحزن، قد كشفت الدراسات أن الدعم الوجداني أو التعاطف من الآخرين يلطف بشكل هام درجة رد فعل الفرد تجاه الضغط النفسي.(شريف،2002: 71)

يتضح مما تقدم أن لمختلف إستراتيجيات المواجهة دور هام عند تعرض الفرد للمواقف والوضعيات الضاغطة، فهي قد تتعامل مع المشكل بحد ذاته، أو تتخذ أساليب أخرى تتعامل فيها مع الضيق الانفعالي الناتج عن هذه المواقف، كما أنها قد تأخذ شكل مجهودات سلوكية، أو معرفية، أو انفعالية.

6.3. وظائف أساليب المواجهة:

يشير (Mechanic ;1974) بأن لأساليب المواجهة ثلاث وظائف وهي:

- التعامل مع المتطلبات الاجتماعية والبيئية.
- خلق الدافعية لمواجهة هذه المتطلبات.
- الاحتفاظ بحالة من التوازن النفسي بهدف توجيه الجهود والمهارات نحو المتطلبات الخارجية.

(Lazarus & Folkman, 1984 :149)

بينما يرى كل من (Schooler& Pearlin ;1978) بأن للمواجهة وظيفة وقائية تتجلى في المظاهر التالية:

- تغيير أو إزالة الظروف التي تثير المشكل.
- ضبط معنى التجربة المعاشة قبل أن تصبح وضعية ضاغطة.
- ضبط الضغط في حد ذاته بعد حدوثه(Lazarus & Folkman ;1984,) .

كما تمثل المواجهة حسب (Lazarus & Folkman ;1984,) :سلوك موجه لتحقيق وظيفتين :

- توجيه الموارد الفردية نحو حل المشكل المولد للضغط.
- تقليص التوتر الناتج عن التهديد وخفض الضيق الانفعالي.

وعليه فالمواجهة تمثل عامل استقرار بإمكانها مساعدة الأفراد للحفاظ على توافقهم النفسي والاجتماعي خلال فترات الضغط (Valentiner et al, 1994 :1094).

ويضيف (Suls & Fletcher 1985) بأن المواجهة تهدف إلى تقليص استجابة الضغط بالتأثير على الاستجابة الفيزيولوجية والانفعالية (الاسترخاء) وعلى الاستجابات المعرفية (التفكير في شيء آخر) وإلى ضبط الوضعية الضاغطة بوضع إجراء لحل المشكل كالبحث عن المعلومات .على العموم، يتفق أغلب الباحثين أن لإستراتيجيات المواجهة دور تكيفي ووقائي، فهي تعمل على تقليص آثار الضغوط على الفرد بهدف التوافق مع الوضعية المهددة أو تغييرها.(Legeron & Andre, 1993 : 80)

7.3. مميزات أساليب المواجهة:

للمواجهة عدة مميزات وسيتم عرضها في النقاط الأساسية التالية:

- المواجهة عملية معقدة، ويستعمل الأفراد أغلب إستراتيجيات المواجهة الأساسية تجاه الوضعيات الضاغطة.
- ترتبط المواجهة بتقدير وتقييم كل ما يمكن القيام به لتغيير الموقف، فإذا بين التقييم بأن هناك شيء يمكن القيام به هنا تسيطر المواجهة التي تركز على المشكل .أما إذا أسفر التقييم بأن ليس هناك شيء يمكن القيام به هنا تسيطر المواجهة التي تركز على الانفعال.
- عندما يكون الموقف الضاغط من النوع الثابت كالعمل، والصحة أو العائلة يظهر أن للرجال والنساء أساليب مواجهة تتشابه كثيرا.
- هناك مجموعة من إستراتجيات المواجهة تبدوا أكثر ثباتا واستقرارا من الإستراتيجيات الأخرى أثناء التعرض لمختلف المواقف الضاغطة، بينما ترتبط الإستراتيجيات الأخرى بمواقف ضاغطة خاصة مثلا فالتفكير الإيجابي تجاه الموقف هي ثابتة نسبيا وترتبط كثيرا بالشخصية، في حين أن إستراتيجية البحث عن دعم اجتماعي فهي غير ثابتة وترتبط كثيرا بالسياق الاجتماعي
- إن إستراتيجية المواجهة تتغير منذ المرحلة الأولى من الموقف الضاغط إلى مرحلة أخرى لاحقة.
- تعتبر سلوكات المواجهة كوسيط قوي للنتائج الانفعالية، حيث ترتبط بعض إستراتيجيات المواجهة بنتائج إيجابية، في حين ترتبط إستراتيجيات أخرى بنتائج سلبية.
- إن فائدة أي نوع من أساليب المواجهة يرتبط بنوع الموقف الضاغط ونمط الشخصية المعرضة للضغط (الصحة الجسدية، والوظيفة الاجتماعية والوجود الذاتي).

تعتبر المواجهة مجموعة من المجهودات المعرفية والسلوكية الموجهة للتحكم وتقليص أو تحمل المتطلبات الداخلية أو الخارجية التي تهدد الفرد وتفوق موارده الشخصية، وتضم مجموعة غير متجانسة من المعارف والمواقف السلوكية، وتصنف إلى نوعان مواجهة تركز على الانفعال مثل التجنب – التهرب واتخاذ مسافة، وأخرى تركز على المشكل مثل التصدي ومخططات حل المشكل، حيث يهدف النوع الأول إلى تقليص حالة التوتر والضيق الانفعالي المصاحب للضغط، بينما النوع الثاني تضم طرق تمكن الفرد من الحصول على إمكانيات لتغيير الوضعية التي يواجهها، مما يؤدي إلى تغيير الحالة الانفعالية وهذه هي أهم وظائف المواجهة.,

(Lazarus. 1993 :09)

8.3.العوامل التي تؤثر في أساليب المواجهة:

إن ردود أفعال الأفراد نحو المواقف الضاغطة متباينة ، واستجابة الأفراد لموقف ما مختلفة من فرد إلى آخر ، ويعود هذا التباين إلى شخصية الفرد والخبرات التي يتعرض لها ، وقدرته على مواجهة صراعات الحياة ، فإدراكه للمواقف الخارجية وفكرته عن ذاته والطريقة التي يدرك بها ذاته تعتبر النواة الرئيسية التي تقوم عليها شخصيته، هذه العوامل تحدد كيفية تصرفنا أمام المواقف ومواجهة الضغوط النفسية.(علي، 203:1997–227).

وقد أشار كل من (Moss & Schaefer ,1986) إلى أن العوامل الشخصية وخاصة النضج الانفعالي، والمعرفي والثقة بالنفس، تؤثر في طبيعة أساليب المواجهة التي يستخدمها الأفراد، إضافة إلى العوامل المرتبطة بالمواقف الضاغطة وخصائص البيئة التي يعيش فيها الفرد(:412 – 405: Compas, et al, 1988).

وهناك عوامل أخرى تؤثر في أساليب مواجهة الفرد للضغوط وتقسم إلى:

1.8.3.العوامل الشخصية والديموغرافية:

تتضمن العمر، والجنس، والأوضاع الاقتصادية والاجتماعية والجماعات الفلسفية والدينية التي ينتمي إليها الفرد، والخبرات السابقة مع مواقف الضغط وأساليب مواجهتها، حيث تفيد هذه العوامل في تحديد الموقف الضاغط، كما تساعد في إيجاد حل لمواجهتها.

أما بالنسبة لمتغير الجنس فتشير الدراسات إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في مرحلة ما قبل البلوغ في الاستجابة لمواقف الضغط بشكل عام ، وتبدو استجاباتهم لمواقف الضغط النفسي وكأنها تحدث في الاتجاه نفسه وأشار (Dunn) ، إلى أن الأولاد يميلون للانسحاب أكثر من الإناث ، فيما لا تتأثر بقية السلوكيات باختلاف الجنس.

ويرى (Rutter , 1981) أن سبب الاختلاف في ردود أفعال الأطفال من الجنسين في مواقف الضغط النفسي يعود إلى اختلاف أسلوب تعامل الوالدين مع أبنائهم الذكور والإناث، حيث ربما يكونوا الوالدين أقل عونًا لأولادهم الذكور في مواجهتهم لضغوط الحياة أو أنهم يستجيبون بطريقة سلبية لردود الأفعال الخاطئة الغير سوية لدى أولادهم الذكور. (356-323: 1981 .,Rutter) .

أما بالنسبة للراشدين فقد وجد كل من (Moss & Billing 1984) أن هناك فروق بين النساء والرجال في أساليب مواجهتهم للضغوط ، وأن النساء أكثر عرضة من الرجال للضغوط البيئية وأنهن يمتلكن القليل من المصادر الاجتماعية المساعدة والرجال أقل استخداما لأسلوب المواجهة الانفعالية والهروب . وأما النساء فهن يستخدمن أساليب مواجهة أقل عددًا من تلك التي يستخدمها الرجال. (862 – 853 : Moss & Billing 1984)

أما دراسة كل من (Stone & Neale 1984) أشارت إلى أن الرجال يفضلون أساليب مواجهة مباشرة بينما تستخدم النساء أساليب مواجهة تعتمد على الدين والاسترخاء والبحث عن المساندة الاجتماعية.

(Stone & Neale 1984 : 892-906)

وقد أكدت عدة دراسات مثل ، (Solomon ; 1990) ، (Schussler, 1992)على أن نوع أسلوب المواجهة يرتبط بشكل كبير مع التكيف مع الموقف الضاغط في حين أن أسلوب المواجهة الفعالة أفضل من تجنب المشكلة والانسحاب، حيث يمكن أن يؤدي ذلك إلى اضطرابات سيكوسوماتية.

وعلى هذا فإن نوع الأسلوب المستخدم من المرأة سواء كان فعالاَ أو غير فعال يؤدي إلى سلامة المرآة الصحية والنفسية أو إلى زيادة اضطراباتها النفسجسمية، في حين وجد كل من (Brown & Harris) أن دور العلاقات الشخصية هو أقل فعالية عند النساء كما هو الحال عند الرجال (Rutter,.1981 : 323 – 356).

2.8.3.العوامل الخاصة بالموقف الضغط وبيئته:

فقد حدد كل من (Smyer & Rees, 1980) أربعة أنماط من المواقف التي يمكن أن ترتبط بالضغط وتؤثر فيه وهي :

أ. البيولوجية مثل المرض أو الموت.

ب. الشخصية مثل الزواج.

ج. البيئة الفيزيائية مثل الكوارث الطبيعية والانفجارات.

د. الاجتماعية الثقافية مثل القيود التي يفرضها المجتمع من خلال العادات والعرف والتقاليد وعندما لا يستطيع الفرد تغيير الحدث أو آثاره ، فإنه يقوم عادة بمحاولة تغيير معنى الموقف بالنسبة له . وكذلك تغيير مشاعره نحو الحدث (Beech, etal,. 1982).

ويرى كل من (,Lazarus & Folkman ;1985) بأن الفرد يميل إلى استعمال مختلف أساليب المواجهة وفقا لسياق المشكل الذي يواجهه وخصائصه، ووفقا أيضا لشخصيته.(Solomon et al , 1988 :279) **.**

ويفترض "Cooper" أن هناك ارتباط بين استجابات الضغط النفسي والعوامل النفسية مثل إستراتيجيات المواجهة والشخصية، وذلك لأن الفروق الفردية وثيقة الصلة باستجابات الضغط النفسي لأنها تلعب دور تغيير أو تعديل الطريقة التي يواجهه بها الفرد الحاجات البيئية، وتظهر استجابات المواجهة من خلال التفاعل بين العوامل الحالية للظرف والموقف، بين المزاج الشخصي، وفي هذا السياق، يؤكد (Freidman 1990) أنه لا يمكن للفرد أن يواجه بشكل منفصل عن سمات شخصيته.(شريف،2002: 81).

ويتجلى مما سبق ذكره أن من العوامل الأساسية المؤثرة في استجابات المواجهة، والتي تفسر الفروق الفردية في الاستجابة للضغط وفي استعمال مختلف أساليب المواجهة الواحدة دون الأخرى، نميز منها طبيعة الحدث وخصائصه (مثل قابلية ضبط الحدث يدخل في سياق عائلي وصحي أو مهني) والسياق الاجتماعي (المتمثل في الدعم الاجتماعي من المحيط) وسمات الشخصية (تقدير الذات، وفعالية الذات).

9.3. أنواع أساليب مواجهة الضغوط :

ويمكن إجمال أساليب مواجهة الضغط النفسي التي أجمعت العديد من الدراسات الهامة في التراث النفسي على أنها أساليب تستخدم في مواقف الضغط وهي:

1.9.3. أسلوب إعادة البناء المعرفي:

هي السلوكيات التي تتطلب التفكير والنشاطات المعرفية المتعددة مثل حل المشكلات،وضبط الذات، والتقييم الإيجابي، حيث بتقبل الفرد من خلالها الواقع الأساسي للموقف، ولكن بإعادة بنائه ليكتشف شيئا مفضلا في هذا الموقف (Compas, et al, 1988:405 – 412.) .

ويرى (Atwater 1990) أن إعادة تشكيل مفهوم المشكلة أو مفهوم الموقف الضاغط من الأساليب الهامة التي ينظر الفرد من خلالها إلى المشكلة على أنها قابلة للحل.

ومن الأساليب المعرفية الفعالة في مواجهة الضغوط والتي سماها (Mecichamboum) المناعة ضد الضغوط وتكون الخطوة الأولى فيه تطوير وعي الفرد حول سلوكه وأفكاره بحيث يتمكن من تحديد أحداث معينة تنتج عن الضغط ، وأن يتعلم أنواع المثيرات التي تجلب الضغط وهذه الخطوة يمكن أن تشعر الفرد بحد ذاتها بإحساس كبير بالضبط الذاتي، كما يصبح الفرد أكثر فهمًا للأسباب المحددة لمشاعره السلبية وفي الخطوة الثانية : يتم فيها التدريب العقلي للفرد ،والبدء بالتصرف بسلوك لا تشوبه أفكار غير عقلانية ، وتعلم عادات توافقية مع الضغط بطريقة عقلانية بناءه ، أما في المرحلة الأخيرة فيطبق الفرد ما قد تعلمه من مهارات في الخطوات السابقة على مواقف الضغط الجديد التي يمر بها.(197–187: Feldman,. 1989)

ويرى(Seaward1997) بأن الأفكار، أو المنبهات التي تصل العقل قد تكون سلبية أو إيجابية أو وسط بين الطرفين، وهذا ما يطلق عليه الإدراك الحسي .حيث أن الأفكار السلبية أو اللاعقلانية قد تسبب تأثيرا شديدًا للفرد ، لذلك فإن إعادة بناء الإدراك المعرفي تعني إعادة بنائه من الحالة السالبة إلى الحالة الموجبة أو المحايدة أو تعمل على مساعدة الأفراد في تخفيف التوتر النفسي من خلال تصحيح التصورات ، ويندرج تحت هذا المفهوم، العلاج العقلاني لـ: (Ellis) ،والعلاج السلوكي المعرفي لـ: (Beek) . (حفش،2001: 13-14)

2.9.3. أسلوب حل المشكلات:

إن فكرة الضغط النفسي يمكن أن تنشأ من حل المشكلة الغير فعال وقد أوضح(Mechanic1983) أن حل المشكلات الفعال يمكن أن يحدث إذا تحققت الشروط التالية :

1. يجب أن يكون الفرد على دراية وثيقة بمهارات حل المشكلات المعرفية، والاجتماعية والحركية، وأن توجد هذه المهارات في ذخيرته السلوكية يستخدمها تحت ظروف مناسبة.
2. يجب أن يكون الفرد مدفوعًا بفعالية لمواجهة المشكلة بشكل مباشر.
3. يجب أن يكون لدى الفرد القدرة على تنظيم استجاباته ضمن مدى معتدل لكي يسهل تنفيذ مهارات المواجهة المباشرة.
4. يجب أن يكون لدى الفرد القدر الكافي من الممارسة والخبرة لاستخدام مهارات المواجهة المباشرة في مواقف المشكلة.

ويتضمن الأسلوب العلمي لحل المشكلات مجموعة من العمليات التي تؤدي بالفرد إلى التفكير بحلول متعددة تصلح لموقف أو مثير معين ، حيث يتم وضع مجموعة من البدائل والحلول الفعالة في حل المشكلة ، ومن ثم ، اختيار أنسب الحلول وأقربها للواقع والتطبيق ، وغالبا فأن أسلوب حل المشكلة يمر بالمراحل التالية:

أ. الوعي بوجود مشكلة.
ب. تحديد المشكلة وتعريفها، وجمع البيانات عنها.
ج. وضع البدائل والحلول المناسبة.
د. اتخاذ القرار حول كيفية تنفيذ الحل أو البدائل.
ه. تقييم فاعلية الحل. (Schwebel,1990)
و. ويتطلب أسلوب حل المشكلة خفض المطالب الخارجية وعمل تغيير في الحياة ، وتحديد الأهداف ، والتقرير حسب الأولويات ، وضبط الوقت ، وخفض المطالب الداخلية من خلال ممارسة الاسترخاء ، وتغيير أنماط التفكير، واستدعاء الانفعالات المكبوتة. (powell & Enrights, 1990) .

3.9.3. أسلوب المساندة الاجتماعية:

إن علاقتنا مع الآخرين يمكن أن توفر وسائل مهمة لمواجهة الضغط النفسي ، حيث وجد العلماء أن المساندة الاجتماعية تمكننا من مواجهة كافة المستويات من الضغوط ، ويجعلنا قادرين على مواجهة الضغط بشكل أفضل ، وهناك العديد من الطرق التي يستطيع الآخرون أن يقوموا من خلالها بالمساندة الاجتماعية، عندما يظهر الفرد بأنه بحاجه إلى دعم اجتماعي وهذا مهم في العلاقات الاجتماعية حيث يتم إعطاء الفرد معلومات أو تفاصيل عن كيفية مواجهته للضغوط التي يمر بها، فمثلا مساعدة طالبًا على مواجهة الضغط النفسي الناشئ عن أداء أكاديمي، أثناء استعداده للامتحانات الدراسية ،بالاعتماد على الدعم الاجتماعي للآخرين ، وذلك يعتبر أسلوبا منطقيا لمواجهة الضغط النفسي فالمساندة الاجتماعية لا تقلل من الضغط النفسي فقط ، ولكن تزيد قدرة الفرد على مواجهتها والتعامل معها. (Feldman,. 1989 : 187-197)

يعرف (Cobb; 1976) المساندة الاجتماعية على أنها معلومات تقود الشخص إلى الاعتقاد بأنه:

أ. يحظى بعناية الآخرين ومحبتهم.
ب. جزء من شبكة تواصل والتزامات متبادلة.
ج. يحظى بتقدير الآخرين واحترامهم.

وقد أكد(Cobb; 1966) من خلال مراجعته للأدب المتعلق بدور المساندة الاجتماعية ، والدخول للمستشفى، والوفاة ، بأن توفير المساندة الاجتماعية بوجه عام يرتبط بردود فعل أفضل من المرضى أثناء تماثلهم للشفاء، وبمعنويات أفضل، وباكتئاب أقل في الظروف التي يحدث فيها المعاناة من فقدان شخص عزيز.

(Frone, etal, 1991 : 227-250)

وقد قام (Matrin1986) بوصف أربع مجموعات للمساندة الاجتماعية هي :

أ. مجموعة المساندة الحقيقية: وهي النوع الذي يقدمه الأشخاص القادرون حقيقة على المساعدة في مواقف الضغط والأزمات عن طريق القيام بعمل ما . مثل اقتراض نقود أو أدوات المساعدة للانتقال من مكان لآخر.
ب. مجموعة الإمكانيات الاجتماعية المتوفرة : هم الأشخاص الذين بإمكانهم المشاركة في حفل عشاء أو رحلات .
ج. مجموعة المعلومات والتوجيه: هم الأشخاص الذين يعدون مصدرا للمعلومات المساعدة في حل المشكلة وكذلك يمكنهم إعطاء التوجيه والنصح.

المساندة الانفعالية :هم الأشخاص الذي يشعرون الآخرين بالحرية في التحدث إليهم مما يعانون من مشكلات ، وهم الذي يستمعون إلى الآخرين دون حرج . (Feldman,. 1989 :187–197)

4.9.3. أساليب الحيل الدفاعية:

وتسمى أيضا ميكانزمات الدفاع ، وهي مجموعة ردود الأفعال والأشكال السلوكية والتصرفية التي تصدر عن الفرد ليواجه متطلبات ظروف جديدة مفروضة عليه ليكون متناسبا معها والاختلاف بين هذه الأشكال لا يقوم على اختلاف في خبرات الأشخاص فحسب، بل يقوم كذلك على الاختلاف في الظروف نفسها، وفي المركبات المتنوعة التي ينطوي عليها لا شعور كل شخص ، وفي القدرات وسمات الشخصية التي يحملها الفرد وما يتصل بها. (الحاج ، 1984)

ويرى راجح ، (1991) أن الوسائل الدفاعية هي إجراءات آلية لا شعورية يقوم بها الفرد للتخلص من التوتر والقلق الذي ينجم عن أزمة نفسية ، وهي إجراءات لا توافقية أي أنها لا تستهدف حل المشكلة بل التخلص من التوتر أو تخفيفه . وسميت بالحيل الدفاعية لأنها تدفع عن الفرد حالة القلق بمعناه الواسع ، وتهبه راحة وقتيه ، وقد تكون هذه الحيل أفعا ً لا أو مشاعرًا أو أفكارا يلجأ إليها الصغار والكبار والأسوياء من الناس أو المصابين باضطرابات شخصية.

المواجهة والدفاع أسلوبان مختلفان ، فالدفاع : يتمثل في حماية الشخص من حقيقة التهديد ويساعده ويحميه من أثر الواقع غير السار حتى يتمكن الفرد من امتلاك المصادر اللازمة لمعالجة الأمور ، فبعد حادث مفجع أو موت شخص محبوب يلجأ الفرد إلى أسلوب تشويه الواقع،ويختلف التشويه من طريقة لأخرى، فمثلا التبرير، يكون هناك تشويه قليل، حيث أن الرغبات الغير مقبولة تدرك ولكنها تفسر من خلال سلسله من الأدلة المنطقية وتكون مقنعة للفرد أو غير مقنعة ، حيث تغير الدفاعات إدراك الفرد عن ذاتة بيئية.

بينما المواجهة تتضمن خبرات مستمرة مع البيئة، والفرد هنا لا يشوه الواقع بل يغيره من بعض مظاهر الواقع ذاته لكي يتم التخلص من التهديد، أو تقليله، أو تقويم المصادر التي يحتاج لها الفرد لمواجهة التهديد بأكبر عدد ممكن من المصادر، وتتضمن المواجهة التغيير، فالفرد يستعمل المعلومات والانفعالات والحركة لتغيير بعض عناصر الموقف لكي يصبح أقل تهديدا ، وهنا يكمن دور المواجهة بإبعاد الضغط النفسي، وتمكين الفرد من السيطرة على مواقف التهديد. (Newman ,1981)

وسنتعرض لأشكال وسائل الدفاع الأولية المهمة التي تستخدم لمواجهة الضغط النفسي:

1.4.9.3. الحيل الدفاعية الإبدالية:

أ. **الكبت** répression : ويكون الكبت في الأفكار والمشاعر التي تنتج عن الضغط النفسي والقلق وتدفعه بعيدا عن الوعي ، والإنسان ينسى كل ما هو غير سار ، كما في بعض ضحايا الإدمان على الكحول والمخدرات ، وفي بعض الأحيان يعتبر الكبت مفيدا لمواجهة الضغوط فمثلا يسمح لنا الكبت بوضع المشكلات والأزمات خلفنا والتركيز على (هنا والآن) من جهة ومن جهة أخرى فإن الكبت يسمح لنا بتجنب الضغط النفسي.

ب. **الإعلاء أو الاستعلاء** sublimation : هو تنقية الدوافع الأولية، إلى جهود إيجابية وبناءه ، تكون موجودة ضمن الذات ومن خلالها نقلل من الضغط النفسي.

ج. **التعويض** compensation: يحدث عندما يستبدل الفرد أسلوب التعبير عن أحد الدوافع بأسلوب أخر غير مباشر وهذا يقلل من الضغط النفسي.

د. **الإحلال أو الإزاحة** déplacement :هي حيل دفاعية تقوم بنقل الانفعالات من المعاني الأصلية الغير مقبولة، التي نتعلق بها، إلى معاني أخرى بديلة تكون أقل إثارة للقلق أو تكون مقبولة للفرد ، ويرى فرويد أن الإحلال عملية توافقية لأنها تسمح لنا بأن نستبدل الأهداف التي لا نستطيع الحصول عليها بالأهداف الممكن تحقيقها.

ه. **أحلام اليقظة** day dreams : وهي عبارة عن إشباع نظري خيالي أو ذهني لدوافعنا ورغباتنا التي لم تتشبع في الواقع، أماًّ بسبب وجود عقاب أو بسبب الكبت وفيها نهرب من واقع الحياة وضغوطها وتخلد إلى عالم خيالي نحقق فيه أمانينا.

و. **التقمص** intellectualization : وهو عكس الإسقاط ، يساعد على خفض التوتر عن طريق التحلي ببعض الصفات والخصائص التي يتحلى بها بعض الأفراد الآخرين أو عن طريق الاتحاد الوجداني مع بعض الشخصيات مثل الأثرياء والمشاهير.

ز. **تكوين رد الفعل**réaction formation : هو اتخاذ الفرد لاتجاه معين يكون مضاد لاتجاه آخر غير مقبول ومثير للقلق، ويدل على الوقاية والتقليل من مواجهة الضغط النفسي.

2.4.9.3. الحيل الانسحابية (withdrawam):

أ. **الانسحاب** withdrawal: ويعني الابتعاد الجسمي والنفسي عن الضغط والتفكير ، عندما تواجه ضغطا تكون قد استخدمت أسلوب مواجهة فعال ، إلا أن الانسحاب المستمر يمكن أن يؤدي إلى مشكلات نفسية وخصوصا عند ما يحل عالم الخيال محل الواقع.

ب. **النكوص** regression :هو الارتداد إلى استجابات كان قد استخدمها الفرد في مراحل النمو السابقة) الطفولة أو المراهقة (فمثلا يمكن أن يجعل الضغط النفسي شخصا راشدا يعود للتدخين بعدما كان مقلعا

عنه أو قظم الاظافر الذي توقف عنها في طفولته قبل امتحان معين أو بعد يوم عصيب من أيام الأسبوع ، فإن هذا السلوك يعتبر نكوصا أو حيلة لمواجهة الضغط أو التخفيف من التوتر والقلق.

ج. **التبرير** rationalization : هو التشويه للواقع في محاولة لتبرير الأفكار والمشاعر والأحداث ، التي تجعلنا غير مرتاحين ، فعن طريق تبرير أعمالنا يمكن أن يؤدي ذلك إلى التقليل من الضغط النفسي لدينا.

د. **الإنكار** denial : وهو ببساطة رفض القبول أو أدراك الواقع ، ومن خلال استعمال الأفكار ، فأننا نكون قادرين على حماية أنفسنا من الظروف المؤلمة والتي تسبب الضغط النفسي.

3.4.9.3. الحيل الدفاعية العدوانية:

أ –**العدوان** Aggression : يعتبر العدوان أحد الوسائل للتخلص من التهديد أو أحيانا من مصادر الضغط النفسي، إلا أن السلوك العدواني يمكن أن يكون هجوميا ضد الآخرين،وفي أكثر الأحيان يعتبر العدوان أسلوبا خفيفا لمواجهة الضغوط

ب –**الإسقاط** Projection :هو أسلوب دفاعي ينقل فيه الأفراد أفكارهم الغير مقبولة إلى أناس آخرين ، ويؤدي ذلك إلى سوء إدراك الآخرين ومعرفة سلوكهم ، ولذلك فأنه أحيانا يتم مواجهة الضغوط الغير مقبولة من خلال إسقاطها على الآخرين، فالشخص الغاضب ينظر إلى العالم من حوله على أنه عالم شرير مملوء بالعنف والعداء.(Rethus, 1974). ’(Newman,1981)

5.9.3. أساليب التمارين الرياضية:

التمارين الرياضية لها دور هام في اختزال الضغط النفسي لأنها تعتبر مخرجًا لطاقة جسمية كامنة ، وعندما لا يصرح بخروجها فإنها تسبب توترًا . وتفريغها عبر التمرين الرياضي يتيح للعقل أن يتحول إلى بعض الأشياء المفيدة بعيدًا عن الإحباطات والضغوط التي أرهقت الجسم وجعلته على أهبة المواجهة . ويعتبر هذا الأسلوب أكثر فعالية في مواجهة الضغوط النفسية حيث أن التمارين الرياضية تؤدي إلى خفض الضغط بطرق مختلفة حيث أن ضربات القلب ، ومعدل التنفس يميل إلى الانخفاض عند جميع الأفراد الذين يمارسون التمارين الرياضية بشكل منتظم وأيضًا يشعرك التمرين بالإحساس بالنجاة ، كما يبعدك ابتعادا مؤقتًا عن البيئة التي تسبب الضغط النفسي ، وتجعل التمارين الرياضية الأفراد ينامون أفضل في الليل.(Feldman,. 1989)

وتشير الأدلة العلمية والطبية إلى أن الأفراد المنتظمين في أداء التمرينات الرياضية بأنواعها أقل عرضة لكثير من الأمراض المتعلقة بالضغوط مثل الأزمات والسكتة القلبية ، فالنشاط الرياضي يظهر تحسنًا ملموسًا في كفاءة الأوعية الدموية، ومن ثم يحافظ على مستوى ضغط الدم ،ومستوى سكر الدم ، كما يشعر الفرد بالراحة بعد أداء التمارين لأنها تحرر العضلات من التوتر.(الفرماوي ، 1979)

وتؤدي التمارين الرياضية إلى مستوى عالي من الرضا الداخلي فبالإضافة إلى خفض الإثارة الفسيولوجية ، فان تمارين التنفس تعتبر مفيدة في زيادة الطاقة ومن الأمثلة على التمارين الرياضية

حيث تعتمد اليوجا على الجانب الروحي (Yoga) التي تؤدي إلى خفض الضغط النفسي اليوجا

بهدف توحيد الجسم والعقل والروح ، وذلك يتم من خلال القيام بحركات معينة وعلى تركيز الانتباه بشكل تام على صورة أو شكل معين وهذا بدوره يؤدي إلى الإحساس المتزايد بالاسترخاء ويؤدي إلى الشعور بالابتهاج والمرونة(الفرماوي ،1979).

6.9.3. أسلوب الاسترخاء:

يعتبر هذا الأسلوب من أهم الأساليب التي تتعامل بفعالية مع التوتر النفسي وأحد الأساليب لمواجهة الضغوط النفسية ، ويعتبر الاسترخاء العضلي أسلوبًا قديمًا وحديثًا فهو ليس بالظاهرة الجديدة فالعديد من الديانات الشرقية قد مارست هذا الأسلوب أما في وقتنا الحاضر فقد أصبح هذا الأسلوب القاعدة الأساسية لطرق الاسترخاء الإكلينيكية الحديثة. (Powell & Enright, 1990).

وقد أكد علماء النفس الفسيولوجيين على أن الفرد وأن كان مسترخيًا تبقى عضلاته إلى حد ما متوترة ، وان توتر العضلة يمكن أن يعكس تأثير الظروف والبيئة السيئة على الفرد توتر فيما بعد على مختلف نواحي شخصيته ، وقد أكدوا أيضًا على أن جميع الناس تقريبًا يستجيبون للاضطرابات الانفعالية بتغيرات وزيادة في الأنشطة العضلية ، حيث تتركز هذه التغيرات والنشاطات العضلية في كل من الجبهة والرقبة والذراعين والركبتين والعضلات الباسطة، وان التوتر العضلي الشديد يضبط قدرة الفرد على التوافق والنشاط البناء.

(الفرماوي ، 1979).

وقد أورد (Burns 1980) عدة فوائد للاسترخاء العضلي ومنها :التخلص من (المشكلات المرتبطة بالضغط النفسي ، مثل : الصداع العصبي والأرق وارتفاع ضغط الدم ، كما يعد الاسترخاء أسلوبًا وقائيًا يعمل على خفض احتمال حدوث التوتر النفسي وضبط القلق ،ويساعد الاسترخاء الفرد على أن يفكر بطرق أكثر عقلانية وأن يصبح أكثر وعيًا للتوتر من خلال تعلم إجراءات شد وإرخاء عضلات الجسم(Beech, etal. 1982).

7.9.3. أسلوب التأمل:

وهو أسلوب متعلم يتضمن إعادة التركيز على الانتباه الذي يؤدي إلى حالة متغايرة من الشعور ، وفي معظم أشكال التأمل فان الناس يكررون صوتًا أو كلمة أو مقطعًا معينًا أو يركزون انتباههم على صورة معينة ، ويعتمد

التأمل على التركيز على المثير الذي يصبح فيه غير واعٍ للإثارة الخارجية حيث يتم الاعتماد على الخبرة الداخلية ، وإذا نفذ التأمل بفاعلية فأنه يؤدي إلى انخفاض في معدل ضغط الدم وعدد ضربات القلب وبعد 20 دقيقة من التأمل يشعر الفرد بالاسترخاء ، وبضغط نفسي أقل.

التأمل يعتبر أسلوبًا فعا ً لا في مساعدة الفرد على الاسترخاء وخفض الضغط النفسي ، ويمكن أن يكون التأمل ضارًا في بعض الأحيان ويمكن أن يكون بناءً في بعض الأحيان، فهو يسمح للفرد بتنفيذ مخططات ، ويكون ضارًا عندما يصبح التأمل بدي ً لا العمل ، حيث يعمل كقوة هدامة في حياة الأفراد(Krohne,. 1986).

10.3. إستراتيجيات المواجهة وقابلية ضبط الحدث:

يشير ضبط الحدث إلى مجموع استجابات الفرد القادرة على التأثير على الحدث لجعله أقل تهديدا،ويرتبط هذا الضبط بالموقف وخصائصه ونتائجه، وبتقدير الحدث من طرف الفرد وبإنجاز السلوك(الاستجابة) ، وعندما تكون محاولة ضبط الحدث سهلة الإنجاز وتتطلب القليل من الجهد، فهي تشير إلى مواجهة ناجحة وتكون الاستجابة النفسية والفيزيولوجية للضغط معتدلة، وعندما يتطلب ضبط الحدث جهد كبير يمكن حدوث التوتر الناتج عن وضعية غير قابلة للضبط

ويضيف (Lazarus1984) و (Levine1986) بأن ضبط الحدث يرتبط أيضا بضبط التصورات والأفكار، وبالتعامل الانفعالي مع الحدث، وبالتطور النفسي العاطفي للفرد وبتوظيف أساليب المواجهة من خلال قدرته على مواجهة الموقف (Ferreri , 1993 : 43). .

وفي هذا الصدد أشار ،(Lazarus1984) أنه يمكن ملاحظة استجابات مواجهة الفرد وفقا لأربعة مستويات للضبط وهي:

1. **ضبط خارجي للحدث** :موقف فعال لضبط الوضعية، والبحث عن سند اجتماعي.
2. **ضبط داخلي** :ضبط الانفعالات والأفكار.
3. **غياب الضبط** :**تجنب – تهرب،** وتعاطي المواد الإدمانية والكحول.
4. **تقييم الوضعية** :مسؤولية الفرد في ظهور وضعية الضغط، ومسؤولية الآخرين وسوء الحظ أو الصدفة ويظهر أن مدى قابلية ضبط الحدث يمكن أن تغير وتعدل من دور المواجهة أثناء التعرض للضغط، سواء من حيث اختيار إستراتيجيات المواجهة، أو من خلال التأثير على نتائجها.

فقد توصلت دراسات كل:

(Folkman ;Lazarus ; Delongis 1986) و (Forsythe ; Compas1987) لعدة أدلة توضح أن تقدير الحدث بأنه قابل للضبط يلجأ الأفراد أكثر إلى استعمال المواجهة الفعالة و استعمال أقل لمواجهة التجنب، فالنتائج النفسية للضغط تتأثر بمدى التوافق بين تقديرات لقابلية ضبط الحدث واختيار إستراتجيات المواجهة. (Valentiner et al 1994 : 1095)

وفي نفس هذا السياق، وضح كل (Forsythe ; Compas1987) أن هناك نسبيا استعمال أكثر للمواجهة التي تركز على المشكل من المواجهة المركزة على الانفعال في الأحداث والوضعيات التي تقدر بأنها قابلة للضبط وترتبط بنتائج تكيفية، في حين هناك نسبيا أيضا استعمال أكثر للمواجهة المركزة على الانفعال من المواجهة التي ترتكز على المشكل في المواقف التي يتم تقديرها بأنها غير قابلة للضبط ويصاحبها نتائج تكيفية (Lazarus & Folkman , 1988 :1987).

كما أسفرت نتائج دراسات (Terry & Conway1992) وأعمال (Vitaliano وزملاؤه 1990) بأن المواجهة التي تركز على المشكل أكثر فعالية عند تقدير الحدث بأنه قابل للضبط، في حين تكون الاستجابات التي تركز على الانفعال توافقية في المواقف ذات قابلية ضبط ضعيفة.(Terry, 1994, :895 - 897)

وتدعم هذه النتائج دراسات (Carver1989) و(Aldwin1991) أن هناك أدلة معتبرة للعلاقة بين إدراك مدى قابلية ضبط الحدث واستجابات المواجهة تجاه المواقف، حيث هناك تفضيل لاستعمال المواجهة التي تركز على المشكل في الوضعيات ذات قابلية للضبط، لأن الأفراد في مثل هذه المواقف يعتقدون ويدركون أن المجهودات الموجهة للتعامل مع المشكل ليست عقيمة، أما تقدير الحدث بأنه أقل قابلية للضبط، فهذا يزيد من الضيق الانفعالي للفرد مما يرتبط باستعمال المواجهة التي تركز على الانفعال، فعند الاستجابة لحدث ضاغط ذا قابلية ضعيفة للضبط، فإن محاولات الفرد للتعامل مع الموقف بشكل نشط وفعال (مواجهة تركز على المشكل) يظهر أنها غير مجدية ويكون لها انعكاسات مضرة بالصحة، لأن مثل هذه المجهودات تجاه مثل هذا الموقف الضاغط(Terry, 1994, :895 -897).

وتحدث حسب (Cohen & Roth) إحساسات بالإحباط وخيبة الأمل بالنسبة للفرد، في حين يظهر أن استجابات المواجهة المركزة على الانفعال تكون أكثر توافقية، لأن هناك حاجة للتعامل مع مشاعر اليأس والعجز الناتجة عن المواقف الضاغطة ذات قابلية ضعيفة للضبط .وعليه يظهر أن في الوضعيات ذات قابلية ضبط منخفضة، تكون استجابات المواجهة التي تركز على الانفعال أكثر تكيفا من المواجهة المركزة على المشكل، في حين هناك تفضيل لاستعمال هذه الإستراتجية الأخيرة في المواقف ذات قابلية ضبط ممكنة (Terry & Hynes, 1998, : 1092) .

11.3إستراتيجيات المواجهة وسمات الشخصية:

يرى الأطباء النفسيون والمعالجون النفسيون أن الشخصية والمواجهة يمضيان جنبا إلى جنب، ويؤكد"Lazarus" على ضرورة فحص أبعاد الشخصية وسلوكيات التوافق، ذلك لأن الطرق والأساليب المفضلة للمواجهة تنبع من أبعاد الشخصية ويضيف (MC Care Costa1990) أن متغيرات الشخصية أساسية في تحديد كيفية إدراك الناس للضغوط وفي تحديد إستراتيجيات المواجهة التي يتبنوها وصحتهم النفسية أيضا .ويؤكد Parks بأن المدى الذي تستخدم فيه أساليب المواجهة والتوافق لا يعتمد فقط على الأحداث التي تمثل بؤرة المواجهة، وإنما أيضا على المحددات البيئية والمصادر الشخصية وحاجات وقدرات الفرد نفسه، لذلك اتجهت بعض الدراسات لبحث علاقة المواجهة ببعض سمات الشخصية، وتوصلت إلى أن أسلوب المواجهة يرتبط بالسمات الشخصية (يوسف،2000: 63–64).

في هذا السياق، حاولت دراسة كل من (Thompson Charlton 1996) فحص سمات الشخصية مثل العصابية والانبساط ودورها في المواجهة، كما هدفت دراسة" Care & Costa " فحص تأثير الشخصية على المواجهة وتأثير هذه الأخيرة على الصحة النفسية.(يوسف،2000: 63)

كما أظهرت دراسات (Maddi Kobasa 1984**)** ودراسة **(**Scheier&Carver1987) ،ودراسة (Bandura1982)، (Antonovsky1987), (Epstein & Meier1989); (Synder et al,1991) بأن سمات الشخصية واستجابات المواجهة تساعد بعض الأفراد على مواجهة الآثار الضارة للضغط بصفة أفضل من الآخرين، ومن بين هذه السمات التي يبدو أنها ترتبط بسهولة التوافق منها التفكير البناء (Constructive thinking)، الصلابة وشدة القدرة على التحمل**(**hardiness) والإحساس بالأمل والتفاؤل (optimism) **¡** فعالية الذات(self-efficacy)**¡**والإحساس بالانسجام والتماسك (Senseof–cohence).

.(Lazarus, 1993 :03).

كما اهتم كل من **(**Weintraub & Carver1986) بدراسة وتقييم العلاقة بين التفاؤل واستجابات المواجهة، فأسفرت النتائج بأن التفاؤل يرتبط إيجابيا مع المواجهة التي تركز على المشكل والبحث عن سند اجتماعي، وترتبط سلبا مع الإنكار والنفي,(Folkman & lazarus, 1988 :21) **.**

وتدعم هذه النتائج دراسات كل من (Derry1981) ودراسة (Strauman1985) حيث وضحت بأن الفروق الفردية أثناء الاستجابة للأحداث الضاغطة تمثل عوامل معدلة للعلاقة ضغط نفسي وانعكاساته، وأهم هذه العوامل الملطفة للنتائج الضارة للضغط تتمثل في المساندة الاجتماعية، ومركز الضبط، والشعور تجاه الذات

والصلابة (شدة القدرة على التحمل)، كما أن هناك إقرار متزايد بأن إدراك الذات يلعب دورا في استجابات المواجهة. (Linville , 1987 :663)

وفي هذا الصدد، يؤكد (Maddi ; Kahn ;Kabasa ;1982) وجود ارتباط إيجابي بين الصلابة(Hardiness) أي شدة القدرة على التحمل مع وجود استعداد شخصي للضبط والتحدي، وأشكال المواجهة التوافقية، ذلك لأن سمة مثل الصلابة تمثل عامل نفسي مخفف أثناء التعرض للضغط (Holahan & Moos, 1987, P947)

كما أوضحت دراسة " Carver 1989" وزملائه أن استجابات المواجهة مثل التوافق الإيجابي والتخطيط ارتبطت إيجابيا بالتفاؤل والشعور العام بإمكانية القيام بشئ نحو المواقف الضاغطة، وتقدير الذات والصرامة والنمط (أ)، أما أشكال المواجهة السلبية مثل الإنكار والتجنب فقد ارتبطت سلبا بالنمط(أ) في حين بين Parks أن هناك علاقة بين سلوك النمط (أ) وأساليب المواجهة التي تركز على المشكل والضبط الداخلي، بينما ارتبطت سمة القلق بالأساليب السيئة للتوافق.

نستخلص مما تقدم أن هناك ارتباط بين إستراتيجيات مواجهة الأحداث الضاغطة (Coping) وسمات شخصية الفرد، ونتائج تفاعلهما على الصحة النفسية والتوافق .ويظهر من خلال الدراسات السابقة التي تم التطرق إليها، بروز مجموعة من السمات تناولتها العديد من البحوث منها تقدير الذات، وفعالية الذات، والعصابية، وسمة القلق، ومركز الضبط ونمط الشخصية (أ) وأخيرا دور السياق الاجتماعي والمساندة. .(يوسف،2000: 63)

12.3إستراتيجيات المواجهة وتقدير الذات:

يرى (Appelberg, 1996)و (Short,1999) بأن ارتفاع وانخفاض الشعور بالضغط النفسي يحدد بجزء منه بتقدير الذات، لذلك فإن الأفراد منخفضي تقدير الذات يدركون الضغط النفسي بشكل أكبر من الأفراد مرتفعي تقدير الذات .وهناك أدلة أخرى أوضحت بأن الأفراد ذوي التقدير المرتفع للذات يميلون أكثر لاستعمال المواجهة التي تركز على المشكل مقارنة بذوي التقدير الواطئ للذات.(شريف،2002: 82)،

منها دراسات(Fleishman 1984) و (Terry, 1991) و(Holahan & Moos ; 1987) فقد أشار Holahan بأن الأفراد مرتفعي تقدير الذات أقل استعمالا لإستراتيجيات المواجهة التجنبية من الأفراد منخفضي تقدير الذات، ويفسر "Fleishman مثل هذه النتائج أن الأفراد ذوي مستوى عال من تقدير الذات لديهم استعداد للشعور بالثقة في قدراتهم لمواجهة المشكلات والتغلب عليها(1991 : Terry, 1994) .

ففي دراسة قام بها (Ellis & Lees ; 1990) حول الضغوط وإستراتيجيات المواجهة لدى الممرضين، أسفرت نتائجها بأن الممرضين الذين امتازوا بتقدير عال للذات ومستوى منخفض للقلق استمروا في مهنة التمريض، وهم

أكثر استعمالا لإستراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكل مقارنة بالممرضين الذين غادروا المهنة، حيث امتازت هذه الفئة الأخيرة بتقدير منخفض للذات ومستويات عالية من القلق ويقدرون البيئة بصفة سلبية، بينما يلجأ ذوي التقدير العالي للذات لاستعمال أكثر للمواجهة التي تركز على المشكل من الأفراد منخفضي تقدير الذات، الذين يميلون أكثر لاستعمال الإستراتيجيات التجنبية(Godbey& caurage1994 : 191) ..

13.3إستراتيجيات المواجهة وفعالية الذات:

أشار(Schwarzer1999) بأن فعالية الذات والمعتقدات المتفائلة حول القدرة على المواجهة الإيجابية مع عوامل الضغط المتنوعة، قد ارتبطت إيجابيا مع التخفيف من الضغط النفسي، لذلك توجهت بعض الدراسات لتحديد الميكانزمات النفسية التي من خلالها تؤثر الخصائص والسمات الشخصية على المواجهة .فاقترحت النظريات المعرفية الحديثة للتوافق أهمية العوامل الوسيطة مثل اعتقادات وإدراك فعالية الذات التي تربط الشخصية والمواجهة . وقد صرح كل من (Lazarus& Folkman1984) بأن اعتقادات الفرد لفعاليته الذاتية تمثل إحدى المميزات الشخصية التي تؤثر على تقدير واستجابة المواجهة اللاحقة.(شريف،2000: 82).

.أما "Bandura" فيرى بأن شعور وإدراك الفرد لفعاليته الذاتية تحدد وتنبأ بالسلوك واستمراره، وفي كيفية توظيف مجهودات المواجهة (Holahan & Moos, 1987 :953) .

وفي هذا السياق، لقد وضح (Litt,1988) بأن الشخص الذي يعتقد بأنه قادر على الاستجابة لمتطلبات الموقف يميل إلى استعمال إستراتيجيات المواجهة التي تركز على التعامل مع المشكل، بينما الأفراد الذين يتميزون بمستوى ضعيف في فعالية الذات، فإنهم يدركون عجزا في قدراتهم على المواجهة، لذلك يستعملون الإستراتجيات التي تتعامل مع مستوى الضيق الانفعالي للموقف.كما وضح (Ashfor,d1988) بأن الأشخاص الذين يتميزون بمستوى عال في فعالية الذات تجاه المواقف، ترتبط هذه السمة إيجابيا باستراتيجيات البحث عن المعلومات مواجهة تركز على المشكل وترتبط سلبا مع الضيق الانفعالي، ودعمت هذه النتائج دراسة (Terry, 1991) فالأفراد مرتفعي فعالية الذات أكثر استعمالا للمواجهة التي تركز على المشكل عند مواجهة المواقف الضاغطة، في حين يميل ذوي التقدير الواطئ لمستوى فعالية الذات إلى استعمال المواجهة المركزة على الانفعال .ويضيف Mc) (Crae ; 1984 بأنه وجود مستويات منخفضة في فعالية الذات تجاه المواقف تنبؤ باستعمال إستراتيجيات مثل توبيخ الذات ، فالفرد في هذه الحالة يدرك بأن ليس لديه ثقة في قدراته للتصرف، إذا يلجأ الأفراد إلى المواجهة التي تركز على الانفعال مثل التهرب توبيخ الذات عندما يولد لديهم الحدث الإدراكي بالتهديد وعدم القدرة على ضبطه ومستوى اقل لفعالية الذات(Terry, 1994 : 901)

14.3 إستراتيجيات المواجهة والعصابية:

أجرى كل من (Mc Crae & Costa; 1988) دراسة حول العلاقة بين العصابية، والانبساطية واستجابات المواجهة، وتوصلا إلى أن العصابية ترتبط باستعمال أكبر لاستجابات مثل الأحلام التهربية، والانسحاب، والتفكير الخيالي، والسلبية وتوبيخ الذات، بينما ترتبط الانبساطية بالتصرف العقلاني، والتفكير الإيجابي والاستبدال .كما تبين الأدلة وجود ارتباط بين مستويات منخفضة في العصابية والمواجهة التي تركز على المشكل خاصة في المواقف التي تقدر بأنها قابلة للضبط، ذلك لأن الأفراد منخفضي مستوى العصابية يمكنهم التعامل مع متطلبات الموقف باستعمال الإستراتيجيات التي تركز على المشكل لأنهم اقل ارتباكا أمام الضيق الانفعالي المصاحب للموقف الضاغط، ولديهم قدرة أكبر لتقدير الموقف والتعامل معه باستعمال مواجهة موجهة وهادفة. (Folkman & Lazarus , 1988 :21)

وفي هذا الصدد، أوضح(Carver, 1989) وآخرون أنه يمكن اعتبار مستوى منخفض في العصابية كمورد للمواجهة في المواقف الضاغطة، فالأفراد ذوي مستوى عال في العصابية يميلون إلى التركيز على مستوى الضيق الانفعالي من الميل نحو توجيه السلوك للتعامل مع الموقف .كما أكد(Bolger, 1990) بأن الأفراد ذوي مستوى عالي في العصابية يميلون أكثر لاستعمال إستراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال، وأقل استعمالا للمواجهة التي تركز على المشكل مقارنة بذوي مستوى ضعيف في العصابية(Terry, 1994 :895).

15.3 إستراتيجيات المواجهة وضبط الأفكار (Control belief):

يرى كل (Fleishman,1984) و (Anderson,1977) بأن هناك موارد مختلفة ومتعددة للمواجهة، والتي تؤثر في سلوك المواجهة في موقف خاص منها ضبط الأفكار، فهناك العديد من الأدلة وضحت أن الضبط العام للأفكار يؤثر في استجابات المواجهة فالأشخاص ذوي ضبط فكري داخلي،(Internal Contrôl Belief) أكثر استعمالا للمواجهة التي تركز على المشكل وأقل اعتمادا على المواجهة التي تركز على الانفعال، مقارنة بالأفراد ذوي ضبط فكري خارجي (External Control Belief) وتفسير ذلك حسب (Lazarus & Folkman, 1984) أن الأفراد ذوي ضبط فكري داخلي عال يميلون إلى إدراك أن مجهوداتهم ستكون فعالة في التعامل مع نتائج الموقف الضاغط وانعكاساته . (Terry, 1994 : 895)

16.3 إستراتيجيات المواجهة ونمط الشخصية (أ):

لقد أظهر كل من (Carver,1989) وزملاؤه بأن الأفراد ذوي نمط شخصية (أ) يميلون إلى مراقبة وضبط بيئتهم، لذلك فهم يستعملون إستراتيجيات المواجهة الموجهة نحو التعامل مع المشكل وإدارته، فالأشخاص من النمط (أ)

يميلون أكثر من الآخرين لتخطيط لكيفية التعامل مع الموقف مع استعمال إستراتيجيات فعالة لمواجهة المشكل المطروح مع استمرارية جهود مقاومتهم. (Terry.1994 :897)

17.3 إستراتيجيات المواجهة ومصادر الدعم الاجتماعي:

أوضحت دراسات كل من (Moos & Mitchell,1982) و (Heller& Swindle,1983) وجود ارتباط إيجابي بين الموارد الاجتماعية والصحة النفسية والجسدية، لأن مثل هذه المصادر تزود الفرد بالدعم الانفعالي، وبالمساعدة الملموسة، وبالإرشاد والتوجيه الإعلامي، لذلك فالفرد الذي يتمتع بموارد دعم اجتماعي غنية أقل استعمالا لإستراتيجيات المواجهة التجنبية(Holahan & Moos, 1987 : 947).

وفي نفس السياق، ذكر كل من (Moos & Holahan,1987) بأن الأفراد الذين يعانون من فقر في الدعم العائلي أكثر استعمالا للإستراتيجيات التجنبية مقارنة بالأشخاص الذين يتميزون بمستويات عليا من الدعم العائلي، لذلك فهؤلاء الذين يفتقرون للمساندة العائلية يفضلون استعمال المواجهة التي تركز عن الانفعال، كما أشار(Cronkilte & Moos,1984) أن النساء اللواتي يفتقرن إلى الدعم العائلي أكثر ميلا لاستعمال المواجهة التجنبية.

ووضح(Moos,1984) بأن اللجوء إلى استعمال المواجهة التجنبية ترتبط كثيرا بوجود صراعات عائلية.

(Terry.1994 : 897)

كما أكدت نتائج دراسة (Billings & Moos1982) بأن الأشخاص ذوي دعم عائلي أكثر استعمالا للمواجهة التي تركز على المشكل، وأقل استعمالا للمواجهة التجنبية مقارنة بذوي دعم ومساندة عائلية منخفضة (Holahan & Moos, 1987 : 947) .

يتضح مما تقدم أن الموارد الاجتماعية المتاحة للفرد تعزز مجهودات المواجهة التوافقية، وتثبط المجهودات التجنبية . لقد بين كل من(Holahan & Moos, 1987) من خلال سلسلة من الدراسات الطولية بأن الأفراد ذوي موارد شخصية واجتماعية متعددة يميلون أكثر إلى إستعمال إستراتيجية التصدي، وأقل استعمالا لمواجهة التجنب. (Valentiner et al.1994, P1094)

كما صرح (Cronkilte & Moos,1984) بأن هذه الموارد الشخصية الاجتماعية ترتبط لاحقا بالصحة النفسية سواء بصفة مباشرة أو غير مباشرة، وذلك من خلال استجابات المواجهة التكيفية فالأفراد ذوي ضبط فكري داخلي، وتقدير مرتفع للذات، ومستوى منخفض في العصابية، ولديهم مرونة لاستعمال نوع المواجهة الأكثر تلائما مع الموقف .ففي الوضعيات ذات الضبط العالي يلجأ الأشخاص لمختلف هذه الموارد مع تفضيل

إستراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكل، في حين تستعمل المواجهة التي تركز على الانفعال في المواقف ذات قابلية أقل للضبط. (Terry , 1994 :896)

وتكون مواجهة الفرد موفقة عندما يتمكن من تغيير الظروف البيئية المهددة أو الضارة (حل المشكل) وإعادة التوازن الانفعالي بعد الضيق والقلق، وذلك بالحفاظ على صورة إيجابية للذات والاستمرار في العلاقات الاجتماعية المرضية مع الآخرين .وفي هذا الصدد، أشار (Cohen& Lazarus,1979) بأن المواجهة الناجحة ترتبط بالتوافق وقدرات حل المشكل والضبط الذاتي للانفعال(Bootzin et al, 1986 : 532) .

18.3إستراتيجيات المواجهة والصحة النفسية:

يمكن اعتبار مواجهة الضغط النفسي طريقة أو محاولة للتكيف مع الموقف الضاغط، وهذه المحاولة إما أن تكون فعالة وبالتالي تخفف من آثار الضغط النفسي السلبية، وإما أن تكون غير فعالة فتساهم في تفاقم الضغط النفسي .وهذا ما جعل الباحث (Frydenberg,1999) يصرح بأن الصحة والحالة الجيدة تعتبر رهن الطريقة التي نتعامل أو نواجه بها الضغط النفسي، وهذا ما نطلق عليه بإستراتيجيات المواجهة، وتحدث المواجهة عندما يضطر الفرد للتعامل مع موقف ضاغط محدد زمنيا ومكانيا..(شريف،2000: 82)

وفي نفس السياق، أشار (O'Brien& Delongis,1996) أن هناك اعتراف متنام بأن العوامل التفاعلية قد تؤثر على كل جانب من جوانب الضغوط وأساليب المواجهة مشتملة على تقدير الأحداث الضاغطة، واختيار وكفاءة إستراتيجيات المواجهة، ووقع ذلك كله على الصحة النفسية.(يوسف،2000: 63)

كما وضحت العديد من الدراسات كأعمال (Lazarus ; Folkman ; Gruen ; Delongis ,1986) بأن المواجهة التي تركز على المشكل على ارتباط إيجابي مع قياسات الصحة النفسية، بينما أظهرت دراسات (Revenson & Aldwin,1991) و (Terry,1987) بأن إستراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال تميل إلى الارتباط بصحة نفسية سيئة .فالعديد من الباحثين يتفقون بأنه غالبا ما تكون المواجهة المركزة على المشكل أكثر توافقا من المواجهة المركزة على الانفعال، ويضيف البعض الآخر أمثال (Compas & Forsythe,1987) و (Vitaliano,1990) وآخرون بأن المواجهة التي تركز على المشكل أكثر فعالية عند تقدير الحدث بأنه قابل الضبط، في حين تكون الاستجابات التي تركز على الانفعال أكثر توافقية في الأحداث ذات قابلية ضعيفة للضبط .ولتوضيح أكثر علاقة إستراتيجيات المواجهة بالصحة النفسية.(Terry, 1994 ; 895)

خلاصة الفصل:

قدم الفصل الثالث مختلف الأساليب والاستراتيجيات لمواجهة الضغط النفسي لدى الطلبة، وذلك من خلال تعريف أساليب المواجهة، وكما تطرقنا إلى أساليب مواجهة الضغط النفسي التي أجمعت عليها العديد من

الدراسات الهامة في التراث النفسي والتي اهتمت بتصنيف إستراتيجيات المواجهة ووظائف أساليب المواجهة، وتم عرض عدة مميزات للمواجهة والعوامل التي تؤثر في أساليب مواجهة الضغوط.

الفصل الرابع

الدراسات السابقة

الفصل الرابع
الدراسات السابقة

1.4. تمهيد:

تمثل الدراسات السابقة سجلا حافلا بالمعلومات التي يمكن من خلالها رصد الظاهرة وتحديد موقعها من التراث،ولإلقاء الضوء على الدراسة الحالية من الدراسات السابقة، والأدوات المستخدمة، والنتائج المستخلصة، والبدء من حيث انتهى الآخرون لأن العلم تراكمي، وهو سلسلة متتابعة من المعارف والدراسات.

ويتضمن هذا الفصل عرضا للبحوث والدراسات السابقة العربية والأجنبية، التي أتيح للطالب الباحث الإطلاع عليها، والتي تتناول المتغيرات التي لها صلة وثيقة بالبحث الحالي، مرتبة ترتيبا زمنيا تصاعديا من الأقدم للأحدث، وبعد عرضها ومن لأجل معرفة علاقة البحث الحالي بالدراسات السابقة، سيتم تحليل هذه الدراسات من حيث الموضوعات والأهداف ، والعينة، والإجراءات المنهجية، والأدوات والنتائج.

2.4. الدراسات السابقة :

1.2.4. دراسة عيسوي عبد الرحمن (1971):

بعنوان: مشكلات طلبة جامعة العلوم و التكنولوجيا الأردنية.

أ-أهداف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على حجم و نوع المشكلات التي يعاني منها عينة من طلبة و طالبات كلية الآداب بجامعة العلوم و التكنولوجيا الأردنية. و علاقتها بالتحصيل الدراسي، و التعرف على الفروق بين الجنسين في هذه المشكلات.

ب-عينة الدراسة:

طبق الاستمارة على عينة بلغ عددها (758) طالبًا و طالبة.

ج-أدوات الدراسة:

و قد استخدم الباحث استمارة تناولت قائمة مكونة من عشر مشكلات.

د- **نتائج الدراسة:**

وقد أظهرت نتائج هذه الدراسة أن أكثر المشكلات تكرارًا بالنسبة للعينة ككل هي المشكلات الدراسية، يليه المشكلات النفسية، و مشكلة المواصلات، و المشكلات الجسمية، و المشكلات الاقتصادية التي جاءت في المرتبة الخامسة، و المشكلات التي ترتفع فيها نسبة الإناث على الذكور كانت مرتبة كما يلي : المشكلات الجسمية، المشكلات النفسية، و مشكلة المواصلات،و المشكلات الدراسية، كما و أظهرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث فالمشكلات الاقتصادية حيث أظهر الذكور معاناة أكثر من الإناث بهذا الخصوص.(عيسوي.1979).

2.2.4. دراسة صوانة علي محمد الأحمد، (1983):

بعنوان:: مشكلات طلبة جامعة اليرموك وحاجاتهم الإرشادية.

أ-أهداف الدراسة:

هدفت إلى الكشف عن مشكلات طلبة جامعة اليرموك و تحديد حاجاتهم الإرشادية

ب-عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (720) طالبًا وطالبة.

ج- أدوات الدراسة:

قام الباحث باستخدام قائمة موني لضبط المشكلات للمرحلة الجامعية.

د- **نتائج الدراسة:**

توصلت نتائج هذه الدراسة إلى أن المجالات التي تكثر فيها مشكلات طلبة جامعة اليرموك مرتبة تنازليا هي:

1. المناهج و طرق التدريس و التوافق للحياة الجامعية
2. النشاط الاجتماعي والترفيهي
3. الحالة المالية و المستقبل المهني
4. العلاقات الشخصية و الانفعالية النفسية

5. البيت و الأسرة و الصحة و النمو البدني
6. وتوصلت الدراسة إلى أن هناك فروق بين متوسطات الذكور و الإناث ليست دالة إحصائيا إلا في مجال الحالة المالية والمستقبل المهني حيث زاد متوسط مشكلات الذكور عن الإناث.(صوانة،1983)

3.2.4. دراسة، Villanova, Peter and Bownas, David A (1984) :

بعنوان:مصادر الضغوط النفسية التي تواجه طلبة جامعة فيرجينيا.

أ-**أهداف الدراسة:**

هدفت إلى استكشاف الضغوط النفسية التي تواجه طلبة جامعة فيرجينيا للتكنولوجيا.

ب- **عينة الدراسة:**

أجريت هذه الدراسة على عينة تكونت من (198) طالبا وطالبة من طلبة معهد فرجينيا التطبيقي وجامعة فيرجينيا.

ج-**أدوات الدراسة:**مقياس مصادر الضغوط النفسية لطلبة الجامعة.

د- **نتائج الدراسة:**

أشارت النتائج إلى وجود سبعة مصادر للضغوط التي تواجه الطلبة وتتضمن:

1. العوامل الأكاديمية.
2. العلاقات الشخصية والصحة.
3. الأمن المالي.
4. تغيير موقع السكن والإقامة.
5. موت أحد أفراد الأسرة.
6. العلاقات الجنسية.
7. البيئة الأكاديمية (موقف السيارات داخل الحرم الجامعي.
8. التعامل مع إدارة الجامعة والعلاقة مع المدرسين.

(Villanova, and all: 1984 : 93-108)

4.2.4. دراسة، Mucowski , Richard J (1984) :

بعنوان:مصادر الضغوط التي تواجه الطلبة الجدد في الجامعات.

أ- أهداف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى البحث في مصادر الضغوط التي تواجه الطلبة الجدد في الجامعات.

ب- نتائج الدراسة:

وأظهرت النتائج أن هناك ستة مصادر للضغوط التي تواجه هؤلاء الطلبة وتتضمن:

1. الاستعداد السيئ للدراسة في الجامعة.
2. الخلافات الاجتماعية.
3. الأزمات الأسرية.
4. الضغوط المالية.
5. تشويش التوجيه المهني.
6. نقص الخبرات الثقافية مثل المشاكل الصحية.(Mucowski , Richard J,1984,p:550-551)

5.2.4. دراسة، Romano, J. (1984) :

بعنوان:إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلاب مراكز الإرشاد في الجامعات.

أ-أهداف الدراسة:

بدراسة حول التعرف على الإستراتيجيات التي يستخدمها المرشدون للتعامل مع الضغوط النفسية لدى طلاب مراكز الإرشاد في الجامعات

ب- عينة الدراسة:

حيث أجريت الدراسة على عينة بلغت 102 طالب من طلاب مراكز الإرشاد في الجامعات.

ج-أدوات الدراسة: مقياس إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى الطلبة.

د- نتائج الدراسة:

وقد توصلت الدراسة إلى أن الإستراتيجيات التي يستخدمها المرشدون للتعامل مع ضغوطاتهم النفسية وضغوط طلابهم هي كالآتي:التدريب على الاسترخاء العضلي العميق، التنفس العميق، التدرب على تأكيد الذات.

(Romano, J. 1984:, pp: 532-534)

6.2.4. دراسة الشريف نادية وعودة محمد، (1986):

بعنوان: المشكلات الطالب الجامعي وحاجاته الإرشادية – في جامعة الكويت.

أ-**أهداف الدراسة:**

هدفت الدراسة إلى التعرف على درجة الضغط النفسي، وتعرف أساليب المواجهة التي يستخدمها الطلبة في كلية الطب.

ب- **عينة الدراسة:**

أجريت الدراسة على (152) طبيباً وطبيبة من جامعة الكويت.

ج- **أدوات الدراسة:** مقياس الضغط النفسي، و مقياس أساليب المواجهة للطلبة.

د- **نتائج الدراسة:**

أظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية في متوسط درجة الضغط النفسي كما أشارت إلى أ ن أفراد العينة لديهم درجة متوسطة من الضغط، Aونمط الشخصية النفسي، ويرجع ذلك إلى استخدامهم أساليب فعالة في مواجهة الضغط النفسي مثل أسلوب حلّ المشكلة، والمواجهة الفعالة**.** كما خلصت الدراسة إلى ضرورة إعداد برامج لإدارة الضغوط النفسية في العمل.(الشريف وعودة: 2003 **)**

7.2.4. دراسة، Moos ,H. & Billings . G (1986) :

بعنوان: استراتيجيات التوافق مع الضغط النفسي التي يستخدمها الطلبة الجامعيون للتعامل مع الضغط النفسي.

أ- **أهداف الدراسة:**

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف عل استراتيجيات التوافق مع الضغط النفسي التي يستخدمها الطلبة الجامعيون من الراشدين للتعامل مع الضغط النفسي

ب- **عينة الدراسة:**

وقد تكونت عينة الدراسة من (241) شخصا من المجتمع الأمريكي ، والذين تتراوح أعمارهم مابين (18–22) عاما

ج- **أدوات الدراسة**:مقياس استراتيجيات التوافق مع الضغط النفسي لدى الطلبة الجامعيون .

د- **نتائج الدراسة**:

وقد أشارت نتائج الدراسة إلى ظهور مجموعتين أساسيتين من مهارات واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية ،أساليب المواجهة الايجابية والتي تشمل على التحليل المنطقي وإعادة تقييم الموقف الضاغط ، والبحث عن المعلومات وطلب المساعدة من قبل الشبكة الاجتماعية المحيطة وإتباع الأسلوب العلمي لحل المشكلات ، في حين احتوت المجموعة الثانية على أساليب المواجهة التجنبية والتي انطوت على الإحجام المعرفي للتعامل مع المشكلات والتقبل السلبي للمشكلة والتشويهات المعرفية والتفريغ الانفعالي.

(Moos, H. & Billings. G. 1986. P: 877 – 891)

8.2.4. دراسة، Hovanitz, G. A. (1986):

بعنوان:ضغوط أحداث الحياة وأساليب مواجهتها كعوامل مساهمة في ظهور الاضطرابات السيكوسوماتية لدى طلبة الجامعة

أ- **أهداف الدراسة**:

فقد هدفت إلى التحقق من وجود علاقة بين ضغوط أحداث الحياة وأساليب مواجهتها كعوامل مساهمة في ظهور الاضطرابات السيكوسوماتية.

ب- **عينة الدراسة**::

بلغ عدد أفراد العينة (150) طالبًا جامعيًا منهم (76) من الذكور و (74) من الإناث.

ج- **أدوات الدراسة**:

تم استخدام الأدوات التالية **:** بطارية منيسوتا المتعدد الأوجه للشخصية، وقائمة مسح أحداث الحياة ،ومقياس أساليب مواجهة الضغوط.

د- **نتائج الدراسة**:

وقد أثبتت الدراسة فروق بين الذكور والإناث في نوعية ضغوط أحداث الحياة وأن الإناث أكثر تعرضًا للضغوط من الذكور ، ووجد أن هناك علاقة ارتباطية دالة إيجابية بين ضغوط أحداث الحياة وأساليب مواجهتها ، وتأثير ذلك على ظهور الاضطرابات السيكوسوماتية**.** هذه الدراسة تؤكد على وجود فروق في كمية ضغوط أحداث الحياة بالنسبة للذكور والإناث وأن هناك علاقة ارتباطيه بين الضغوط وأساليب المواجهة ، وقد أظهرت نتائج

الدراسة أن نجاح أساليب المواجهة تساعد على عدم ظهور الاضطرابات السيكوسوماتية بالرغم من ارتفاع كمية الضغوط. (Hovanitz, G. A.1986 :34-41)

9.2.4. دراسة، Patterson & Mc Cubbin (1987):

بعنوان: أساليب التعامل مع الضغوط لطلبة المرحلة الثانوية.

أ-أهداف الدراسة:

كشفت عن أنماط تعامل المراهقين في المرحلة الثانوية مع الأحداث الضاغطة التي تواجههم وهل هناك فروق تعزى إلى الجنس في هذه الأنماط

ب-عينة الدراسة:

أجريت الدراسة على 467 من طلبة المرحلة الثانوية منهم 185 ذكراً و241 أنثى ومتوسط أعمارهم 15.6 من مستويات اجتماعية مختلفة.

ج-أدوات الدراسة:

وقد وطبقت عليهم أداة خاصة لقياس أساليب التعامل مع هذه الضغوط A-cope

د- نتائج الدراسة:

وقد أسفرت الدراسة عما يلي:هناك فروق دالة إحصائياً بين متوسطات الإناث والذكور لصالح الإناث في أربع أنماط (إستراتيجيات) وهي:

البحث عن المساعدة الاجتماعية، حل المشكلات، الارتباط بصديق، بناء الكفاءة الذاتية.

في حين أن الذكور كانوا أكثر استخداماً لأسلوب السخرية .

إن الأنماط الأكثر استخداماً وشيوعاً لدى العينة هي الاسترخاء، والاستماع للموسيقا ثم القيام بجولة في السيارة ثم الكفاءة الذاتية مثل القيام بأفعال مباشرة لحل مشكلة التقييم الإيجابي للمشكلة .

أما الأنماط الأقل استخداماً فهي طلب المساعدة المتخصصة سواء من المدرس أم المرشد.

(Patterson & Mc Cubbin 1987: 163-186).

10.2.4. دراسة، Staik, Irene M. and Dickman, Carol L (1988) :

بعنوان: مصادر الضغوط ووسائل التكيف الطلبة في الجامعة.

أ-**أهداف الدراسة**:

وقد هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغوط ووسائل التكيف في الجامعة

ب-**عينة الدراسة**:

عينة مكونة من جميع الطلبة الجدد في جامعة الاباما وعددهم (439) طالبا وطالبة،حيث تكونت عينة الدراسة من 20 طابا و25 طالبة.

ج- **أدوات الدراسة**:مقياس مصادر الضغوط ومقياس وسائل التكيف في الجامعة

د- **نتائج الدراسة**:

وأظهرت النتائج أن أكثر الضغوط شدة كانت تنصب في العلاقات الاجتماعية والأسرية والمشكلات الأكاديمية،كما أشارت النتائج إلى عدة وسائل التكيف لمواجهة الضغوط منها المواجهة والتجنب،أو كظم الغيظ والكبت،كما أشارت النتائج إلى أنه ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في تحديد المواقف الضاغطة(Staik, and all.1988)

11.2.4. دراسة أبو بكر عبد الرازق رشيد، (1989) :

بعنوان: مشكلات الطلبة الفلسطينيين في جامعة النجاح الوطنية بنابلس، فلسطين.

أ- **أهداف الدراسة**:

هدفت إلى معرفة مشكلات طلبة جامعة النجاح الوطنية بنابلس

ب- **عينة الدراسة**:

وتكونت عينة الدراسة من (273) طالبًا و طالبة.

ح- **أدوات الدراسة**:

و قد استخدم الباحث استبانه صممت بناء على(قائمة موني)لضبط مشكلات الطلبة الجامعيين و ذلك بعد تطويرها

د- **نتائج الدراسة:**

و أظهرت نتائج الدراسة أن أبرز المشكلات هي في مجال السياسة والاحتلال و الصراع الفكري، و تليها مشكلات المناهج و أساليب التدريس ثم المشكلات الشخصية و النفسية و الاجتماعية و المشكلات المالية و الاقتصادية فالمشكلات التربوية و الإدارية المهنية، و أخيرا المشكلات البيتية و الأسرية ،كما أظهرت الدراسة بأنه لا يوجد فرق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في المشكلات التي يعاني منها الطلبة (.أبو بكر، عبد الرازق رشيد.1989)

12.2.4. دراسة، Wenger,K. (1990):

بعنوان: قياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى الطلبة في الجامعات الأمريكية.

أ- **أهداف الدراسة:**

تهدف هذه الدراسة إلى قياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى الطلبة في الجامعات الأمريكية خلال تعاملهم مع مشكلاتهم اليومية.

ب- **عينة الدراسة:**

وقد اشتملت الدراسة على (453) طالبا جامعيا تم اختيارهم عشوائيا لإجراء الدراسة.

ج- **أدوات الدراسة:**

تم إتباع أسلوب المقابلات الشخصية المقننة لجمع البيانات خلال إجراءات الدراسة ، وقد تم الحصول عل (518) أسلوبا للتعامل مع الضغوط النفسية، تم تصنيفها إلى (13) إستراتيجية رئيسية.

د- **نتائج الدراسة:**

توصلت الدراسة إلى أن أهم الاستراتيجيات المستخدمة من قبل الطلبة كانت (الدعم الاجتماعي،التجاهل والتجنب،التعبير الانفعالي عن المشاعر والأفكار،العدوان الجسدي،والانشغال بأداء سلوك ما. وقامت بترتيبها حسب نسبة استخدام الطلبة لها ، في البحث عن الدعم الاجتماعي بالمرتبة الأولى، فالتجنب والابتعاد، فالتعبير عن المشاعر ، فالتحول والانصراف ، وفي المرتبة الخامسة جاءت الاستراتيجيات المعرفية، كما أظهرت النتائج أن الإناث استخدمن البحث عن الدعم الاجتماعي ، والعدوان اللفظي ، والاستراتيجيات المعرفية أكثر مما استخدمه

الذكور في حين كان الذكور أكثر استخداما لاستراتيجيات الحركات الجسمية ، والعدوان الجسدي والانعزال.
(Wenger,K. 1990.P : 214-519.)

13.2.4. دراسة، Nakano, K. (1991):

بعنوان: **أثر أساليب المواجهة على الصحة النفسية والجسمية لدى طلاب الجامعة اليابانية.**

أ- أهداف الدراسة:

هدفت هذه دراسة إلى التعرف على أثر أساليب المواجهة على الصحة النفسية والجسمية لدى طلاب الجامعة اليابانية

ب- عينة الدراسة:

كان عدد الذكور (103) ، وعدد الإناث(104) وتراوحت أعمارهم ما بين (19–24 سنة) لطلاب الجامعة اليابانية.

ج- أدوات الدراسة:

مقياس لأساليب مواجهة أحداث الحياة، ومقياس القلق، والاكتئاب، والاضطرابات السيكوسوماتية.

د- نتائج الدراسة:

أظهرت النتائج عن عدم وجود ارتباط دال بين المقاييس الفرعية الستة للمواجهة فيما بينها باستثناء وجود ارتباط بين التفكير المستقبلي والهروب، كما وجد أن هناك علاقة ذات دلالة بين أسلوبي التفكير المستقبلي، ولوم الذات والاضطرابات السيكوسوماتية والقلق والاكتئاب ، كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطيه عكسية ذات دلالة بين أسلوب حل المشكلات والاكتئاب (Nakano, K. 1991 : 160-167) .

14.2.4. دراسة، Hensley, Wayne E, (1991):

بعنوان: **المواقف الضاغطة التي تواجه طلبة جامعة اطلنطا.**

أ- أهداف الدراسة:

لتحديد المواقف الضاغطة التي تواجه طلبة جامعة اطلنطا.

ب-عينة الدراسة:

أجرى هنسلي دراسته على عينة مكونة من (269) من طلبة جامعة اطلنطا

ج- **أدوات الدراسة**: مقياس مصادر الضغط النفسي لطلبة الجامعة.

د- **نتائج الدراسة:**

حيث أشارت النتائج إلى أن هناك عشرون موقفا ضاغطا يواجه الطلبة، وقد صنفت المواقف إلى أربعة أبعاد أساسية هي:

1. مرض أو موت شخص مهم وعزيز للطالب.
2. الانجاز الأكاديمي.
3. ضغوط جامعية عامة.
4. إزعاجات جامعية مختلفة.
5. كما أشارت النتائج إلى أن الطالبات يواجهن مستوى أعلى من الضغوط التي تواجه الطلبة على جميع الأبعاد.(Hensley, Wayne E,1991)

15.2.4. دراسة درويش مها محمد السعيد، (1993):

بعنوان: استراتيجيات التوافق للضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في الأردن:

أ- **أهداف الدراسة:**

تهدف إلى التعرف على استراتيجيات التوافق للضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في الأردن.

ب- **عينة الدراسة:**

وتكونت عينة الدراسة من(ن=1094) طالباً وطالبة.

ج- **أدوات الدراسة:**

مقياس استراتيجيات التوافق للضغوط النفسية لدى الطلبة .

د- **نتائج الدراسة:**

كشفت نتائج الدراسة على مايلي:

1. أن أكثر الإستراتيجيات استخداما من طرف الطلبة هي الاستراتيجيات المعرفية،والانعزال، والبحث عن الدعم الاجتماعي.
2. بينما كانت استراتيجيات التمارين الرياضية وتجنب المواقف الضاغطة، وممارسة عادات معينة قليلة الاستخدام لديهم.
3. كما كشفت الدراسة عن وجود فروق بين الذكور والإناث في استخدام الاستراتيجيات المعرفية، وممارسة عادات معينة ، والتمرينات الجسدية لمصلحة الذكور، بينما كان الإناث أكثر استخداما لإستراتيجيات التعبير عن المشاعر، والانعزال والتجنب.(درويش مها ، 1993)

16.2.4. دراسة داوود نسيمة، (1994) :

بعنوان: الصعوبات التي يواجهها الطلبة الجدد في الجامعة الأردنية وعلاقتها بالرضا عن الحياة الجامعية.

أ- **أهداف الدراسة:**

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الصعوبات التي يواجهها الطلبة الجدد في الجامعة الأردنية

ب- **عينة الدراسة:** وتكونت عينة الدراسة من(560) طالباَ وطالبة.

ج- **أدوات الدراسة:** مقياس مصادر الضغوط لطلبة الجامعة ومقياس الرضا عن الحياة الجامعية.

د- **نتائج الدراسة:**

وقد أشارت النتائج إلى أن أكثر الصعوبات التي يواجهها الطلبة والتي تشكل ضغوطا نفسية عندهم تتمثل في اختيار المواد ،ومعرفة الأمكنة التي تقع فيها الدوائر والكليات ، ومعرفة مكان قاعات المحاضرات ومعرفة كيفية استخدام المكتبة ، وعدم وجود الوقت الكافي للدراسة ،وعدم معرفة كيفية كتابة البحوث والتقارير وكثرة المواد والمتطلبات الدراسية،والتعامل مع المدرسين ، والمواصلات من والى الجامعة ،وعدم توفر النقود الكافية،والشعور بعدم النجاح في الحياة الجامعية ،:كما أشارت النتائج إلى أن الطلاب يواجهون صعوبات أكثر من الطالبات.(داوود نسيمة 1994:ص:241-281.)

17.2.4. دراسة طاهر شوبو عبد الله، (1995):

بعنوان:الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات وعلاقتها بالضغوط النفسية وأساليب التعامل معها.

أ- **أهداف الدراسة:**

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة السببية بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية وأساليب التعامل معها.

ب- **عينة الدراسة:**

وبلغت عينة الدراسة (300) طالب وطالبة من جامعتي بغداد والمستنصرية في العراق.

ج- **أدوات الدراسة:**

واستخدمت الباحث مقياس الضغوط النفسية ومقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية.

د- **نتائج الدراسة:**

حيث أشارت النتائج إلى وجود علاقة ايجابية بين الأفكار اللاعقلانية وأساليب التمركز حول المشكلة والتحدي والسيطرة على الذات والتمني ،وكشفت النتائج عن وجود علاقة بين الضغوط وأساليب التعامل.

(طاهر شوبو عبد الله، 1995**).**

18.2.4. دراسة الإمارة أسعد شريف مجدي، (1995):

بعنوان:علاقة الضغوط بالخصائص العصابية وأساليب التعامل معها لدى طلبة الجامعة.

أ- **أهداف الدراسة:**

هدفت إلى معرفة العلاقة بين ضغوط الحياة وأساليب التعامل معها بالخصائص العصابية.

ب- **عينة الدراسة**

وبلغت عينة الدراسة (498) طالبا وطالبة من جامعة بغداد في العراق.

ج- **أدوات الدراسة:**

استخدم الباحث مقياس الأعراض المرضية لقياس الصحة النفسية.

د- **نتائج الدراسة:**

ومن بين النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة ،وجود علاقة بين الضغوط وأساليب التصدي للمشكلة وضبط النفس والمساندة الاجتماعية ، وان هذه الأساليب أكثر إسهاما في ظهور الخصائص العصابية لدى طلبة الجامعة.(الإمارة أسعد ، 1995)

19.2.4. دراسة الشنيقات نهاد، (1996):

بعنوان:استراتيجيات حل المشكلات الشخصية عند طلبة جامعة اليرموك وعلاقتها بمتغير الجنس ، والتخصص، والمعدل التراكمي.

أ- **أهداف الدراسة:**

حاول هذه الدراسة التعرف على استراتيجيات حل المشكلات الشخصية المستخدمة لدى طلبة جامعة اليرموك في الأردن وعلاقتها بمتغير الجنس والتخصص الأكاديمي والمعدل التراكمي.

ب- **عينة الدراسة:**

وقد تكونت عينة الدراسة من (456) طالبا وطالبة في السنة الأولى ، و(447) طابا وطالبة في السنة الرابعة ، وقد توزعت عينة الدراسة حسب التخصص على (666) طالبا وطالبة في التخصصات الإنسانية ،و(128) طالبا وطالبة في الكليات العلمية و(93) طالبا وطالبة في التخصصات المهنية ، وتوزعت عينة الدراسة حسب المعدل التراكمي على (149) طالبا ذوي المعدل التراكمي المنخفض في حين بلغ عدد الطلبة ذوي التحصيل المرتفع (250) طالبا وطالبة و(488) من ذوي التحصيل المتوسط.

ج- **أدوات الدراسة:**مقياس استراتيجيات حل المشكلات الشخصية عند طلبة الجامعة.

د- **نتائج الدراسة:**

دلت النتائج على شيوع استخدام طرق حل المشكلات المتمثلة في التعرف على المشكلة وجمع البيانات واختيار إستراتيجية الحل وتقيم استراتيجيات الحل ، وكذلك أظهرت النتائج وجود فروق في استخدام استراتيجيات حل المشكلات تبعا لمتغير الجنس ولصالح الطالبات ، بالإضافة إلى وجود علاقة ذات دلالة تبعا لمتغير المعدل التراكمي في الجامعة لصالح الطلبة المتفوقين دراسيا ، والتخصص الأكاديمي ولصالح طلبة التخصصات العلمية في استخدام حل المشكلات المختلفة.(الشنيقات نهاد 1996)

20.2.4. دراسة، Thapinta,K (1996) :

بعنوان: الضغط النفسي وأساليب المواجهة لطالبات السنة الثالثة – تخصص التمريض في جامعة مي الصينية (Mai).

أ- **أهداف الدراسة:**

هدفت الدراسة للتعرف على الطرق والأساليب التي تستخدمها الطالبات السنة الثالثة في تخصص التمريض في جامعة مي الصينية (Mai).

ب- **عينة الدراسة:**

وقد تكونت عينة الدراسة من جميع طالبات التمريض في السنة الثالثة في الجامعة وقد بلغ عددهن (216) طالبة.

ج- **أدوات الدراسة:**

خلال إجراءات الدراسة تم الاعتماد عل مقياس لازروس للتعرف على طرق وأساليب المواجهة التي تستخدمها الطالبات للتعامل مع الضغوط النفسية ومقياس الضغط النفسي المطور من قبل الباحثة نفسها

د- نتائج الدراسة:

أشارت النتائج إلى وجود مستويات معتدلة من الضغط النفسي لدى أفراد العينة الدراسة من جهة ومن جهة أخرى فقد دلت النتائج إلى وجود العديد من الطرق والأساليب الشائعة بين الطالبات بهدف التعامل مع الضغوط النفسية وقد جاءت بالترتيب كالتالي: (البحث عن الدعم والمساندة الاجتماعية ، إتباع أسلوب حل المشكلات ، تقبل المسؤولية الشخصية لحل المشكلة) في حين لم تظهر النتائج شيوع استراتيجيات التجنب والهروب بشكل كبير بين الطالبات(Thapinta,K. 1999,P : ,9-36)

21.2.4. دراسة **النيال، مايسة وهشام وعبد الله،** (1997):

بعنوان: أساليب مواجهة ضغوط الحياة وبعض الاضطرابات النفسية للطلاب الجامعيين في المجتمع القطري.

- **أهداف الدراسة:**

هدفت هذه الدراسة إلى بحث العلاقة بين بعض أساليب مواجهة ضغوط الحياة وبعض الاضطرابات النفسية، كما هدفت إلى معرفة مدى تأثر أساليب المواجهة بمتغيرات الجنس والعمر والتخصص.

ب- **عينة الدراسة:**

تكونت العينة من 244 من الطلاب الجامعيين في المجتمع القطري منهم 195 أنثى و 49 ذكراً.

ج- أدوات الدراسة:

طبق عليهم مقياس إستراتيجيات مواجهة ضغوط الحياة ومقياس الاضطرابات الانفعالية.

د- نتائج الدراسة:

وقد أسفرت الدراسة على النتائج التالية:

1. وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين بعض أساليب مواجهة ضغوط الحياة وهي أسلوب التوجه الانفعالي وأسلوب التوجه التجنبي وأسلوب التوجه نحو الأداء وبين القلق والاكتئاب والوسواس القهري.
2. لا يوجد أثر لمتغيرات الجنس والتخصص الدراسي والعمر على أغلب هذه الأساليب.
3. كانت مجموعة مرتفعي الضغوط أكثر ميلاً لاستخدام أسلوب التوجه الانفعالي.
4. كانت مجموعة منخفضي الضغوط أكثر ميلاً لاستخدام أسلوب التوجه نحو الأداء.

(النيال، وآخرون ، 1997 :85-141)

22.2.4. دراسة جان نادية محمد، (2000):

بعنوان:الأحداث الضاغطة واستراتيجيات التعايش معها لدى طالبات كلية التربية بالرياض.

أ- أهداف الدراسة:

هدف هذه الدراسة إلى الكشف عن أنواع الأحداث الضاغطة التي تتعرض لها طالبات كلية التربية بالرياض. والكشف عن العلاقة بين استراتيجيات التعايش مع ضغوط أحداث الحياة ونوع الحدث الضاغط ، وتقويم الحدث وإدراكه، وأيضًا ناتج عملية التعايش وكل من فاعلية الذات والاكتئاب.

ب- عينة الدراسة:

قامت الباحثة بتطبيق الدراسة على طالبات كلية التربية بالرياض وبلغ عدد الطالبات (940) طالبة.

ج- أدوات الدراسة:

واستخدمت الباحثة مقياس استراتيجيات التعايش مع ضغوط أحداث الحياة ، ومقياس فاعلية الذات، ومقياس بيك للاكتئاب.

د- نتائج الدراسة:

توصلت نتائج الدراسة إلى أن الإدراك السلبي للأحداث الضاغطة على أنها تمثل خطرًا أو أمرًا لا يمكن تغييره والسيطرة عليه ، وكذلك الإدراك السلبي لفاعلية الذات والإحساس بعدم القدرة على السيطرة على الأحداث الضاغطة قد ارتبط باستخدام استراتيجيات سلبية كلوم الذات ، والاستسلام والرضوخ للواقع ، والتنفيس الانفعالي ، الهروب والتمني وأحلام اليقظة والانعزال عن الآخرين. كما ارتبط التقييم السلبي للأحدث الضاغطة بزيادة الأعراض الاكتئابية عند الطالبات كما أظهرت النتائج وجود ارتباط بين الإدراك الإيجابي للأحداث الضاغطة وفاعلية الذات المرتفعة باستخدام استراتيجيات تعايش إيجابية مثل:استخدام الحل المباشر ، وضبط الذات ، وتحمل المسئولية ، والتفسير الإيجابي للحدث الضاغط من خلال استعراض نتائج تلك الدراسة أتضح أن الطالبات اللاتي أدركن الضغوط بأنها أحداث سلبية ، قد لجأن لاستخدام أساليب مواجهة سلبية ، وظهرت لديهن أعراض اكتئابية ، مما قد يؤدي إلى ظهور الأعراض المرضية نتيجة معرفتنا بآثار الأعراض الاكتئابية ، مما يجعلنا نستنتج أن استخدام أساليب مواجهة سلبية قد يؤدي إلى ظهور أعراض الاضطرابات السيكوسوماتية .(جان نادية محمد، 2000).

23.2.4. دراسة الأطرش، شهلا حسين محمد، (2000):

بعنوان:مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات التوافق لدى طلبة السنة الأولى وطلبة السنة الرابعة في الجامعة الأردنية.

أ- **أهداف الدراسة:**

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مصادر ومستويات الضغوط النفسية التي يواجهها طلبة السنة الأولى والسنة الرابعة في الجامعة الأردنية في عمان ، واستراتيجيات التوافق المستخدمة من قبل هؤلاء الطلبة للتوافق مع هذه الضغوط.

ب- **عينة الدراسة**:

تألفت عينة الدراسة من (941) طالبا وطالبة (358 ذكور، 583 إناث) يمثلون جميع كليات الجامعة الأردنية.

ج- **أدوات الدراسة**:مقياس مصادر الضغط النفسي ومقياس استراتيجيات التوافق لدى طلبة الجامعة.

د- **نتائج الدراسة:**

حيث أظهرت النتائج أن مصادر الضغوط التي يواجهها الطلبة في الجامعة الأردنية تقع ضمن سبع أبعاد:الضغوط الأكاديمية والشخصية والاجتماعية والانفعالية والصعوبات المالية والصعوبات المتعلقة بكل من الوقت والبيئة ، وأشارت أيضا إلى أن هناك اتفاقا بين طلبة السنة الأولى والرابعة بالنسبة إلى أعلى درجة من الضغط النفسي ، والتي تمثلت في الضغوط المتعلقة بكل من الوقت والبيئة،وأشارت أيضا إلى أن هناك اتفاقا بين طلبة السنة الأولى

والرابع بالنسبة إلى أعلى درجة من الضغط النفسي ،والتي تمثلت في الضغوط المتعلقة بالوقت والضغوط الأكاديمية والضغوط الانفعالية ، وكما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة على البعد الشخصي والبعد الانفعالي والبعد المتعلق بالبيئة الأكاديمية بين طلبة السنة الأولى والرابعة ، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث عل البعد المتعلق بالضغوط الانفعالية والبعد المتعلق بالصعوبات المالية ، ووجود فروق ذات دلالة بين طلبة الكليات العلمية والإنسانية على البعد الأكاديمي والشخصي والاجتماعي والانفعالي والمالي.(الأطرش، شهلا 2000)

24.2.4. دراسة المدني على عبد الله، (2000):

بعنوان: الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة كلية التربية (المحويت) .

أ- **أهداف الدراسة:**

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية، وفقا لمتغير الجنس التخصص في الجامعة (المحويت) في اليمن ، وكذلك الكشف عن العلاقة بين الضغوط والتحصيل.

ب- **عينة الدراسة:**

إذ بلغت عينة الدراسة (300) طالباً وطالبة.

ج- **أدوات الدراسة:**

استخدم الباحث مقياس الضغط النفسي من إعداد الباحث.

د- **نتائج الدراسة:**

وكانت من أبرز نتائجها أن الإناث أكثر معاناة في الضغوط النفسية من الذكور، بالإضافة إلى وجود علاقة عكسية بين الضغط الاقتصادي والتحصيل.(المدني على عبد الله، 2000).

25.2.4. دراسة ، Luck,C (2000) :

بعنوان: طرق وأساليب التعامل مع الضغط النفسي لدى طلبة الطب.

أ- **أهداف الدراسة:**

هذه الدراسة هدفت إلى التعرف على الطرق والأساليب التي يستخدمها طلبة كلية الطب خلال العمل الميداني في المستشفى وفاعلية الطرق السلوكية والمعرفية في التعامل مع الضغط النفسي والمواقف المشكلة.

ب- **عينة الدراسة:**

وقد تكونت عينة الدراسة من (132) طالبا طبيبا ممارسا لمهنة الطب في السنة النهائية.

ج- **أدوات الدراسة:**

مقياس فاعلية الطرق السلوكية والمعرفية في التعامل مع الضغط النفسي والمواقف المشكلة.

د- **نتائج الدراسة:**

وقد أشارت النتائج إلى تعرض الطلبة للعديد من المواقف الضاغطة والمهام الكبيرة والمتكررة، كذلك دلت النتائج إلى وجود العديد من الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع المواقف المختلفة ومن أهم تلك الطرق والأساليب (المواجهة الايجابية،طلب المساعدة من الآخرين ، التفكير المعرفي العقلاني).
.(Luck,C. 2000:321)

26.2.4. دراسة التميمي سمية صبيح, (2001):

بعنوان: الاكتئاب وعلاقته بالضغوط النفسية وأساليب التعامل معها لدى الطلبة بجامعة صنعاء.

أ- **أهداف الدراسة:**

قامت التميمي بدراسة العلاقة بين الاكتئاب والضغوط النفسية وأساليب التعامل معها وفقا لمتغير الجنس،

ب- **عينة الدراسة:**

والتي أجريت على عينة بلغت (450) طالب وطالبة من جامعة صنعاء.

ج- **أدوات الدراسة:**

وقامت الباحثة بإعداد مقياس للضغوط النفسية الذي طبقته عل عينة الدراسة.

د- **نتائج الدراسة:**

أظهرت النتائج الدراسة أن الإناث أكثر معاناة في الضغوط من الذكور، وأن الذكور أكثر استخداما لأسلوب الإنكار من الإناث ، بالإضافة إلى ذلك وجود علاقة تنبؤية بين الاكتئاب والضغوط النفسية وأساليب التعامل معها.(التميمي، 2001.)

27.2.4. دراسة، Dugan & Elizabeth (2001):

بعنوان:الضغوط ووسائل التكيف لطلبة جامعة تكساس الأمريكية.

أ- **أهداف الدراسة:**

وقد هدفت للتعرف عن الضغوط ووسائل التكيف خلال أسبوع أكاديمي في الجامعة.

ب- **عينة الدراسة:**

طلبة السنة الأولى جامعي تخصص علم النفسي في جامعة تكساس الأمريكية، حيث تكونت عينة الدراسة من 63 طالبا و32 طالبة

ج- **أدوات الدراسة:** مقياس الضغوط ووسائل التكيف لطلبة جامعة تكساس الأمريكية.

د- نتائج الدراسة:

أظهرت النتائج أن أكثر الضغوط شدة كانت تنصب في العلاقات الاجتماعية والمشكلات الأكاديمية، كما أشارت نتائج الدراسة إلى عدة وسائل للتكيف لمواجهة الضغوط منها المواجهة أو التجنب، أو كظم الغيض والكبت، وأظهرت النتائج أن القلق والاكتئاب ظهرا نتيجة لهذه الضغوط، وبينت الدراسة أن معظم الطلبة الجامعيين يلجئون إلى مواجهة نحو الأداء كوسيلة للتكيف بدل التجنب.

(Dugan,D.&Elizabeth,A,2001)

28.2.4. دراسة محمود و زملائه (2001) :

بعنوان: المشكلات التي تواجه طلاب و طالبات جامعة الإمارات العربية المتحدة في ضوء بعض المتغيرات.

أ- **أهداف الدراسة:**

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أهم مشكلات طلبة جامعة الإمارات العربية المتحدة وذلك من أجل دراسة و تصنيف و ترتيب المشكلات النفسية و الاجتماعية و الأكاديمية والمهنية و الصحية التي تواجه طلاب و طالبات جامعة الإمارات العربية المتحدة في ضوء بعض المتغيرات

ب- **عينة الدراسة:**

تم تطبيق الدراسة على عينة مكونة من (2515) طالبًا و طالبة من مختلف كليات الجامعة منهم (642)من الذكور و 1891 من الإناث.

ج- **أدوات الدراسة**:

مقياس مشكلات الإعداد المهني لطلاب و طالبات جامعة الإمارات العربية المتحدة.

د- **نتائج الدراسة:**

بصفة عامة كشفت الدراسة أن أهم المشكلات عند مختلف الفئات هي عدم الرضا عن تصرفات بعض الزملاء، و اختلاف أساليب الأساتذة في تدريس المساق لشعب متعددة،وتدخل الواسطة في قضاء المصالح مع بعض الإداريين والإداريات، و وجود عمال من الجنس الآخر، وبعد المسافة بين السكن و الجامعة، وتشد د بعض الأساتذة في منح التقديرات، وازدحام الحافلات، و الشعور بالملل وعدم وجود أنشطة ترفيهية، كما أظهرت الدراسة وجود فروق دالة في مستوى تأزم الأزمات بين الذكور والإناث في اتجاه الذكور.

(دراسة محمود و زملائه، 2001)

29.2.4. دراسة، Raetz, W. & Teresa, K. (2002):

بعنوان: **الضغوط ووسائل التكيف معها لدى طلبة جامعة جورجيا الأمريكية.**

أ- **أهداف الدراسة**:

التعرف على الضغوط ووسائل التكيف معها وعلاقتها بجنس الفرد.

ب- **عينة الدراسة:**

عينة من طلبة السنة الأولى بجامعة جورجيا الأمريكية بلغ عددهم 209 (من الطلاب والطالبات)

ج- **أدوات الدراسة**: مقياس الضغوط ومقياس وسائل التكيف لدى طلبة جامعة جورجيا الأمريكية.

د- **نتائج الدراسة:**

وأشارت النتائج إلى:

1. عدم وجود فروق بين الجنسين بخصوص إدراكهم للضغوط.
2. أن هناك فروق جوهرية بين الجنسين في استخدام وسائل التكيف مع الضغوط.
3. وأن اختلاف الوسائل في التكيف بين الجنسين يعود إلى الأدوار التقليدية التي تميز الذكور عن الإناث في مواجهة الضغوط.(Raetz, W. & Teresa, K. 2002 P, : 454)

30.2.4. دراسة الشهاب ، (2002):

بعنوان: **مصادر الضغوط ومستوياتها كما يدركها طلبة تمريض السنة الأولى والسنة الأخيرة في الجامعة الأمريكية، بيروت–لبنان.**

أ- أهداف الدراسة:

تقويم مستويات ومصادر الضغوط النفسية لدى الطلبة التمريض، وتعرف الفروق بين طلبة السنة الأولى والسنة الأخيرة، وتحديد ردود أفعالهن على الضغوط التي يتعرضن لها وعلاقتها بالصحة العامة لديهن.

ب- **عينة الدراسة:**

تكونت عينة الدراسة من (61) طالبة يدرسن التمريض في المستشفيات التابعة للجامعة الأمريكية في بيروت.

ج- **أدوات الدراسة:**

مقياس بيك وسريفاستانا للضغط النفسي (BSSI) ، واستبانه العامة لغولوبرغ (GHQ).

د- **نتائج الدراسة:**

تعاني طالبات التمريض ضغوط نفسية مرتفعة ترتبط بالعلاقات الشخصية مع المرضى، والزملاء، والمشرفين على الصحة في المستشفى، وساعات العمل الطويلة، إضافة إلى الضغوط الأكاديمية.- ارتبطت المستويات المرتفعة من الضغوط بمشكلات صحية جسدية.(Shehab, D,2002)

31.2.4. دراسة المهدي، سوزان محمد (2002):

بعنوان: **المشكلات التي تواجه طالبات الجامعة في كل من مصر والسعودية.**

أ- **أهداف الدراسة:**

الغرض من هذه الدراسة هو التعرف على بعض المشكلات التي تواجه طالبات الجامعة في كل من مصر والسعودية.

ب- **عينة الدراسة:**

حيث تكونت عينة الدراسة من (407) طالبة.

ج- **أدوات الدراسة:** مقياس المشكلات التي تواجه طالبات الجامعة.

د- **نتائج الدراسة:**

وقد أظهرت نتائج هذه الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات المصريات والسعوديات في المشكلات في المجال الدراسي التربوي والاجتماعي، كما أظهرت النتائج أن أكثر المشكلات الدراسية تأزمًا لدى الطالبات في كل من مصر والسعودية تأتي على الترتيب الآتي:

1. الحفظ والاستظهار.
2. نظام الدراسة التقليدي.
3. غياب المدرسين المتكرر.
4. صعوبة المواد الدراسية.
5. نقص التقنيات.

بينما أكثر المشكلات الاجتماعية تأزمًا لدى الطالبات فكانت على الترتيب:

1. انتشار الأمراض الاجتماعية.
2. الاختلاط.
3. الفجوة بين الطالبات والإدارة.
4. الافتقاد للقيم.(المهدي، 2002 : 129 -163).

32.2.4. دراسة شريف نادية وعودة محمد (2003):

بعنوان: أساليب مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بنمطي الشخصية (أ–ب) لدى طلبة كلية الطب (الجراحة العامة والقلبية والعصبية) بجامعة دمشق.

أ- **أهداف الدراسة:**

هدفت الدراسة إلى التعرف عل أساليب مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بنمط الشخصية (أ–ب) لدى طلبة كلية الطب والجراحة العامة في جامعة ومستشفى دمشق.

ب- **عينة الدراسة:**

تكونت عينة الدراسة من (142) طبيبا متدربا في السنة النهائية في مستشفى دمشق.

ج- **أدوات الدراسة:**

وتم الاعتماد عل قائمة إستراتيجية التعامل مع الضغط النفسي لدى طلبة كلية الطب.

د- نتائج الدراسة:

وقد أشارت النتائج إلى وجود فروق في استراتيجيات الموظفة في التعامل مع الضغط النفسي بين الأطباء من النمط الشخصي (أ) وأقرانهم من النمط الشخصي (ب) حيث اظهر الأطباء من النمط الشخصي (أ) الاندفاع والتسرع والتجاهل خلال التعامل مع الضغوط النفسية، في اظهر الأطباء من النمط الشخصي (ب) أساليب معرفية واجتماعية للتعامل مع الضغط النفسي.(الشريف نادية ، 2003)

33.2.4. دراسة العلمي دلال، (2003):

بعنوان: التوتر والضغط النفسي والاكتئاب ومهارات التعامل مع الضغوط لدى طلبة الجامعات الفلسطينية والأردنية.

أ- **أهداف الدراسة:**

دراسة عن التوتر والضغط النفسي والاكتئاب ومهارات التعامل مع الضغوط لدى طلبة الجامعات الفلسطينية والأردنية.

ب- **عينة الدراسة:**

أجريت الدراسة على عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية والأردنية بلغ عددهم (696) طالباً وطالبة.

ج- **أدوات الدراسة:**

استخدمت الدراسة عدة مقاييس للتوتر والاكتئاب والضغط النفسي ومهارات التعامل مع الضغوط

د- **نتائج الدراسة:**

خلصت الدراسة إلى عدد من النتائج أهمها:

1. يتعرض الطلبة في الجامعات الفلسطينية إلى ضغوط نفسية شديدة بينما يتعرض الطلبة في الجامعات الأردنية إلى ضغوط نفسية متوسطة القوة.
2. يميل الطلبة في الجامعات الفلسطينية إلى استخدام مهارات التكيف بكثرة وبشدة أكثر من طلبة الجامعات الأردنية.

3. أن هناك فروقاً بين الطلاب والطالبات بالجامعات الفلسطينية في مهارات التعامل مع الضغوط لصالح الطلاب بينما لم تكشف الدراسة عن وجود فروق بين طلبة الجامعات الأردنية الذكور والإناث في استخدام مهارات التكيف.
4. إن أكثر وسائل التكيف شيوعاً لدى الطلبة الفلسطينيين هي الرجوع إلى الدين واللجوء إلى الله، ثم المواجهة النشطة، ثم الدعم الاجتماعي، والضبط الذاتي.(العلمي، دلال 2003 :5-135).

34.2.4. دراسة العويضة سلطان بن موسى (2003) :

بعنوان:مصادر الضغوط النفسية لدى الطلبة وأساليب التدبر المستخدمة في التعامل مع الضغوط النفسية في الجامعات الأردنية الخاصة.

أ- **أهداف الدراسة:**

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى الطلبة الذين يدرسون في الجامعات الأردنية الخاصة، إلى جانب التعرف على أبرز أساليب التدبر المستخدمة في التعامل مع الضغوط النفسية .

ب- **عينة الدراسة:**

تألفت عينة الدراسة من (445) طالباً وطالبة من مختلف الجنسيات ضمن مختلف المستويات الدراسية، من المسجلين بالفصل الدراسي الأول من العام الجامعي (2004/2003).

ج- **أدوات الدراسة:**

طبق عليهم مقياس مصادر الضغوط النفسية ومقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الطلبة المغتربين في الجامعات الأردنية الخاصة.

د- **نتائج الدراسة:**

1. أظهرت نتائج الدراسة أن أبرز مصادر الضغوط النفسية في حياة الطلبة هي:(مشكلات الجانب الأكاديمي، والمشكلات الأسرية).
2. أن أكثر أساليب التعامل مع الضغوط استخداماً لدى الطلبة هي:(التدبر النشط، والتخطيط، واللجوء إلى الدين، وإعادة التشكيل الإيجابي، ولوم الذات، وطلب الدعم الاجتماعي).
3. أن طلبة الجامعات الأردنية الخاصة يتبعون أساليب التدبر نفسها تقريباً في التعامل مع مختلف مصادر الضغوط.

4. وأشارت النتائج إلى أن طلبة السنة الأولى لديهم مستوى مرتفع من الضغوط النفسية مقارنة مع طلبة السنوات اللاحقة.(العويضة 2006: 173-221).

35.2.4. دراسة، Mechanic (2004) :

بعنوان: استجابات الطلاب للأزمات المختلفة أثناء الاختبارات الكتابية و أساليب التأقلم معها.

أ- **أهداف الدراسة:**

تهدف هذه الدراسة إلى تفحص استجابات الطلاب للأزمات المختلفة أثناء الاختبارات الكتابية و أساليب التأقلم معها.

ب- **عينة الدراسة:**

وقد تكونت عينة الدراسة من (20) طالبًا من الطلبة الخريجين.

ج- **أدوات الدراسة:**

تم إخضاعهم لعدد من الاختبارات الكتابية.

د- **نتائج الدراسة:**

و قد أظهرت هذه الدراسة أن حجم الأزمات التي يعاني منها الطلبة أثناء الاختبارات الكتابية كبيرة جدًا، كما بينت الدراسة طر ق التواصل وأساليب الواجب إتباعها أثناء الاختبارات، و تحديد وقت الاختبارات ، وتحديد الوقت اللازم لها، وتوفير الوسائل اللازمة لاستخدامها كل ذلك يساعد على التأقلم مع الأزمات المرافقة للاختبارات(Mechanic, D 2004).

36.2.4. دراسة، Marcos (2004):

بعنوان: طرق التعامل مع الضغوط النفسية التي يستخدمها الطلبة الجامعات اليونانية

أ- أهداف الدراسة:

حاولت هذه الدراسة التعرف عل طرق التعامل مع الضغوط النفسية التي يستخدمها الطلبة اليونانيون الدارسون في المعاهد والجامعات اليونانية، في ضوء متغيرات الجنس والتخصص الأكاديمي والسنة الدراسية

ب- **عينة الدراسة:**

واشتملت الدراسة على (648) طالبا وطالبة الدارسون في المعاهد والجامعات اليونانية.

ج- **أدوات الدراسة:**

تم استخدام قائمة استراتيجيات التعامل مع الضغوط المطورة من قبل الباحث

د- **نتائج الدراسة:**

وقد دلت النتائج على وجود فروق في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية بين الطلبة تبعا لمتغيرات التخصص الدراسي ولصالح طلبة الكليات العلمية وتبعا لمتغير السنة الدراسية لصالح طلبة السنوات المتقدمة ولعدم وجود فرو ق في إستراتيجية التعامل مع الضغوط تبعا لمتغير الجنس..(Marcos ,R2004)

37.2.4. دراسة، (Wanda, 2005):

بعنوان: الضغوط النفسية التي يعاني منها طلبة جامعة جورج واشنطن.

أ- **أهداف الدراسة:**

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الأزمات النفسية التي يعاني منها طلبة جامعة جورج واشنطن.

ب- **عينة الدراسة:**

طبقت الدراسة على عينة مكونة من (112) طالبًا وطالبة من طلبة جامعة جورج واشنطن.

ج- أدوات الدراسة: تطبيق اختبار لقياس مستوى تأقلم الطلبة مع الأزمات النفسية، حيث يشتمل هذا المقياس على أربعة طرق لتأقلم الطلبة مع الأزمات النفسية

د- **نتائج الدراسة:**

وقد أظهرت الدراسة أن الطلبة الذكور أكثر معاناة من الأزمات النفسية من الطالبات، وأن الطلاب الجامعيين يعانون من هذه الأزمات بنسبة كبيرة.(Wanda E. 2005)**.**

38.2.4. دراسة، Wayne (2005):

بعنوان: طبيعة الأزمات بين طلبة جامعة أتلانتيك.

أ- **أهداف الدراسة:**

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على طبيعة الأزمات بين طلبة جامعة أتلانتيك.

ب- عينة الدراسة:

طالبًا وطالبة. (284) بلغت عينة الدراسة على

ج- أدوات الدراسة:

قد طبق استبيان يحتوي على (52) مشكلة أو أزمة نفسية.

د- نتائج الدراسة:

وقد توصلت النتائج أن الطالبات قد أظهرن درجة أكبر من الذكور في الأزمات، و أن أكثر الحالات أو القضايا تأزمًا لدى الطلاب تلك المتعلقة بالتحصيل العلمي والموت و الإصابة بالمرض (Wayne, E. 2005).

39.2.4. دراسة الزيود فهمي الزيود (2006):

بعنوان:إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض المتغيرات.

أ- أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على أكثر إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية استخداماً من قبل الطلبة في جامعة قطر، بأخذ المتغيرات التالية بعين الاعتبار: الجنس، والمستوى الدراسي، والمعدل التراكمي والتخصص، والجنسية، وأثر هذه المتغيرات على إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية.

ب- عينة الدراسة:

وطبقت هذه الأداة على عينة من طلبة جامعة قطر شملت (284) طالباً وطالبة موزعة على (144) طالباً (140) طالبة من مختلف كليات الجامعة حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية داخل كل كلية.

ج- أدوات الدراسة:

واستخدم الباحث مقياس عمليات تحمل الضغوط كوسيلة لجمع البيانات.

د- نتائج الدراسة:

وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

1. أن أكثر الأساليب شيوعاً التي يستخدمها الطلبة هي التفكير الإيجابي واللجوء إلى الله، والتنفيس الانفعالي.
2. وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى الطلبة تعزى إلى متغير الجنس.
3. كما أظهرت النتائج بأنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات التعامل مع الضغوط تعزى إلى متغير الجنسية، والكلية، والمعدل التراكمي والمستوى الدراسي.

(نادر فهمي 2006 :5-55).

40.2.4. دراسة احمد مغيران المطيري (2007) :

بعنوان:استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية الأساسية في دولة الكويت.

أ- **أهداف الدراسة:**

هدفت الدراسة إلى التعرف على استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية الأساسية في دولة الكويت تبعا لمتغير الجنس والمعدل التراكمي والسنة الدراسية ،

ب- **عينة الدراسة:**

اشتملت عينة الدراسة على (484) طالبا وطالبة من طلبة كلية التربية الأساسية في دولة الكويت،تم اختيارهم عشوائيا ،

ج- **أدوات الدراسة:**

تم استخدام استبانه استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي المطورة لأغراض الدراسة التي اشتملت على (60) فقرة موزعة على ستة أبعاد هي:استراتيجيات طلب المساعدة،استراتيجيات التجنب والهروب من الموقف الضاغط،استراتيجيات الاسترخاء، الاستراتيجيات المعرفية وحل المشكلات ، العادات السلوكية غير الملائمة واستراتيجيات المواجهة،

د- **نتائج الدراسة:**

وقد دلت النتائج إلى وجود تنوع في استخدام استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسي حيث أظهرت النتائج وجود استخدام يتراوح مابين المتوسط والمرتفع لاستراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي التي اشتملت عليها أداة الدراسة واعتماد الطلبة على استخدام استراتيجيات المواجهة بشكل واضح وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية

في استخدام الطلبة لإستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية تبعا لمغير جنس الطالب والمعدل الأكاديمي ، في حين ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام الطلبة لإستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية في ضوء المستوى الأكاديمي للطالب بين السنة الرابعة من جهة وطلبة السنة الأولى والثانية والثالثة من جهة أحرى ولصالح طلبة السنة الرابعة.(احمد مغيران 2007: 36-61).

41.2.4. دراسة يوسف احمد سالم وردات، (2008) :

بعنوأن:بناء مقياس لمصادر الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة مؤتة واختلاف هذه المصادر باختلاف المتغيرات والديموغرافية.

أ- **أهداف الدراسة:**

تهدف هذه الدراسة إلى بناء مقياس لمصادر الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة مؤتة واختلاف هذه المصادر باختلاف التغيرات والديموغرافية.

البحث في درجة تأثير مصادر الضغوط النفسية التي يعرض لها الطلبة في جامعة مؤتة من خلال أدائهم عل المقياس مصادر الضغوط النفسي.

ب- **عينة الدراسة:**

تم اختيار عينة الدراسة بحيث روعي فيها أن تمثل الفئات المختلفة من الطلبة حسب النوع الاجتماعي ونوع الكلية(علمية، إنسانية) وبما نسبته 5% من إجمال عدد الطلبة الكلي فبلغ حجم العينة (705) طالبا وطالبة من جامعة مؤتة

ج- **أدوات الدراسة:**

تم بناء المقياس بإجراء دراسة استطلاعية من خلال توزيع استبانه مفتوحة على مجموعة من طلبة جامعة مؤتة ، وكذلك توزيع استبانه على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص لغاية تحديد أبعاد الرئيسية للمقياس وفقرا كل بعد، تكون المقياس بصورته النهائية من (38) فقرة توزعت على خمسة أبعاد هي:الأكاديمي –والأسري والاجتماعي، وهيئة التدريس ، والاقتصادي،والطلبة.

د- **نتائج الدراسة:**

أظهرت نتائج الدراسة أن درجة تأثير مصادر الضغط النفسي كان متوسطا في جمع الأبعاد باستثناء البعد الأكاديمي والاقتصادي فكانت درجة التأثير مصادر الضغط النفسي مرتفعا فيها، ولمعرفة اثر النوع الاجتماعي

والتخصص تم إجراء تحليل التباين الثنائي، وأشارت النتائج إلى وجود اثر ذو دلالة إحصائية للنوع الاجتماعي في البعد الأكاديمي لصالح الإناث،ووجود اثر ذو دلالة إحصائية للنوع الاجتماعي في البعد الاقتصادي لصالح الذكور، أما بقية الآثار فلم تكن ذات دلالة إحصائية. (يوسف الوردات 2006: 22–57)

3.4. تعقيب على الدراسات السابقة:

بعد استعراض مجموعة من البحوث والدراسات العربية والأجنبية التي أجريت في مجال مصادر الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها يتضح مايلي:

لقد استفاد الباحث من نتائج الدراسات السابقة في توجيه البحث الحالي في إثراء إطاره النظري وبناء أدوات الدراسة وتفسير نتائجه، ولعل ما يميز البحث الحالي عن باقي الدراسات السابقة، هو في بناء أداتين لجمع البيانات (مقياس مصادر الضغوط النفسية ومقياس أساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة الجامعة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية)، وقد استعملنا في هذا البحث عدة متغيرات، كمتغير الجنس، متغير المستوى الدراسي، متغير السنة الدراسية، ومتغير الأقدمية في الجامعة، ومن خلال العرض السابق للدراسات السابقة يتضح أن جل الدراسات أكدت على أن الطلاب بالجامعات يعانون من ضغوط مرتفعة ترتبط بمشكلات تعليمية ونفسية واجتماعية، وأكاديمية،واقتصادية وأسرية،وضغوط المتعلقة بالأساتذة والدراسة الجامعية، التحصيل الدراسي زملاء الدراسة، والصحية والضغوط الإدارية،.....

وتناولت الدراسات السابقة طلاب وطالبات الجامعات التالية: طلبة الجامعة الأردنية، جامعة العلوم و التكنولوجيا. طلبة جامعة اليرموك(الأردن)، كلية الطب وكلية التربية الأساسية في جامعة الكويت،جامعة الإمارات العربية المتحدة،جامعة صنعاء.كلية التربية (المحويت) في اليمن، طلاب الجامعة اليابانية، (اليابان). جامعة النجاح الوطنية بنابلس، (فلسطين)،جامعة بغداد في العراق، جامعة مي الصينية (Mai).جامعة اطلنطا، جامعة فيرجينيا، جامعة الاباما، جامعة جورج.واشنطن، جامعة جورجيا، جامعة تكساس، الولايات المتحدة الأمريكية، طلبة جامعات قطر، كلية التربية بالرياض.السعودية،الجامعة الأمريكية بيروت–لبنان،طلاب الجامعات المصرية،كلية الطب (الجراحة العامة والقلبية والعصبية) بجامعة دمشق، طلاب الجامعات اليونانية.

ومن خلال عرض الدراسات السابقة التي تناولت الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها، وعلى الرغم من اختلاف أنواعها ، وطرق دراستها واستعمالها لعدة متغيرات، إلا أنها أظهرت نتائج ودلالات علمية قيمة نوضحها على النحو الآتي :

1.2.4. من حيث أهداف الدراسات:

هدفت الدراسات السابقة إلى التعرف على أهم مصادر الضغوط النفسية التي تواجه طلاب الجامعات في مختلف التخصصات والمرتبطة بالتحصيل الدراسي، المشكلات النفسية، و الاجتماعية و الأكاديمية والمهنية و الصحية، وعلاقة الطلبة ببعضهم، والتعرف على مصادر الضغوط والصعوبات التي تواجه الطلبة الجدد في الجامعات، والتعرف على مستويات الضغط النفسي،

من بين أهداف الدراسات السابقة التعرف على الضغوط ووسائل التكيف،أساليب المواجهة والإستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط، التوافق مع الضغط النفسي وتحديد حاجاتهم الإرشادية التعرف على ضغوط أحداث الحياة وأساليب مواجهتها كعوامل مساهمة في ظهور الاضطرابات السيكوسوماتية، قياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى الطلبة، التعرف على أثر أساليب المواجهة على الصحة النفسية والجسمية لدى طلاب الجامعة، علاقة الضغوط بالأفكار اللاعقلانية وأساليب التعامل معها، ضغوط الحياة وأساليب التعامل معها وعلاقتها بالخصائص العصابية، التعرف على الطرق والأساليب التي تستخدمها الطالبات للتعايش مع الضغوط، فاعلية الذات والاكتئاب، واستراتيجيات التوافق المستخدمة، الطرق السلوكية والمعرفية في التعامل مع الضغط النفسي، العلاقة بين الاكتئاب والضغوط النفسية وأساليب التعامل معها، أساليب مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بنمط الشخصية (أ–ب) لدى طلبة، أساليب التدبر المستخدمة في التعامل مع الضغوط النفسية، أكثر إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية استخداماً من قبل الطلبة، بناء مقياس لمصادر الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.

2.2.4. من حيث عينات الدراسات :

احتوت الكثير من الدراسات السابقة عينات من الجنسين(طلبة،وطالبات)، في حين ضمت البعض منها مجموعة من الطلبة أو الطالبات فقط، أما من حيث حجم العينات فقد تباينت الأحجام وتراوحت مابين (45) طالبا وطالبة، منهم (20) طالبا، و(25)، طالبة في دراسة لـ: Staik, L (1988) ،و (2515) طالبا وطالبة منهم (642) طالب و(1891) من الطالبات، في دراسة محمود وزملائه (2001).

شملت عينة الدراسة على طلبة الجامعة فقط، في عدة تخصصات أكاديمية،وفئات عمرية مختلفة،و في مختلف سنوات ومستويات دراسية ،ومن جنسيات مختلفة في بعض الدراسات، ومن جامعات ومعاهد مختلفة، عربية منها وأجنبية.

3.2.4. من حيث أدوات الدراسات:

تنوعت الأدوات والمقاييس طبقا لهدف كل دراسة إلا أن معظم الدراسات استخدمت مقاييس الضغط النفسي ومقاييس أساليب المواجهة، كما استخدمت الدراسات، قائمة لمشكلات الطلبة. قائمة موني لضبط المشكلات للمرحلة الجامعية ، و قائمة أعراض الضغوط واستبانه نمطي الشخصية A-B. بطارية منيسوتا المتعدد الأوجهللشخصية، وقائمة مسح أحداث الحياة ،ومقياس أساليب مواجهة الضغوط ، أسلوب المقابلات الشخصية المقننة لجمع البيانات، مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة، ومقياس القلق، والاكتئاب، والاضطرابات السيكوسوماتية. مقياس الأعراض المرضية ومقياس الصحةالعامة General Health Questionnaire.(GHQ). مقياس لازروس لأساليب المواجهةLazarus & Folkman,1988 ، ومقياس الاضطرابات الانفعالية، مقياس استراتيجيات التعايش مع ضغوط أحداث الحياة ، ومقياس فاعلية الذات، مقياس فاعلية الطرق السلوكية والمعرفية في التعامل مع الضغط النفسي والمواقف المشكلة.

4.2.4. من حيث نتائج الدراسات :

1. اهتمت بعض الدراسات بدراسة بعض الخصائص الشخصية وعلاقتها بالضغوط النفسية وأساليب التعامل معها خبث توصلت بعض الدراسات إلى أن الطلبة الذكور أكثر معاناة من الضغوط النفسية من الطالبات، كدراسة:(صوانة، علي محمد الأحمد:1983)، و دراسة (محمود و زملائه،2001) ،(العلمي، دلال 2003) ، .Wanda E) (2005
2. بخلاف دراسة (Hovanitz,G. A.(. 1986،(Hensley,Wayne,1991)،(Dugan,D.&Elizabeth,A (,2001 ، (المدني على عبد الله، 2000) ، التي بينت أن الإناث أكثر معاناة في الضغوط من الذكور.
3. بينما هناك دراسات أحرى أظهرت أنه ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في تحديد المواقف الضاغطة.مثل دراسة :(Staik, and al (,1988، (2002) .Raetz, W. & Teresa, K، (2004) Marcos ,R ، أي أن الطلبة والطالبات يترضون لنفس مصادر الضغط النفسي.
4. وتوصلت دراسة .(درويش مها محمد السعيد، 1993) إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في استخدام الاستراتيجيات المعرفية، وممارسة عادات معينة ، والتمرينات الجسدية لمصلحة الذكور، بينما كان الإناث أكثر استخداما لإستراتيجيات التعبير عن المشاعر، والانعزال والتجنب.
5. وكذلك أظهرت النتائج دراسة الشنيقات نهاد (1996) وجود فروق في استخدام استراتيجيات حل المشكلات تبعا لمتغير الجنس ولصالح الطالبات، بالإضافة إلى وجود علاقة ذات دلالة تبعا لمتغير المعدل التراكمي في الجامعة لصالح الطلبة المتفوقين دراسيا ، والتخصص الأكاديمي ولصالح طلبة التخصصات العلمية في استخدام حل المشكلات المختلفة.

6. أظهرت نتائج دراسة التميمي، سمية صبيح،. (2001) أن الذكور أكثر استخداما لأسلوب الإنكار من الإناث ، بالإضافة إلى ذلك وجود علاقة تنبؤية بين الاكتئاب والضغوط النفسية وأساليب التعامل معها

7. وبينت نتائج دراسةRaetz, W. and al (2002) أن هناك فروق جوهرية بين الجنسين في استخدام وسائل التكيف مع الضغوط.وأن اختلاف الوسائل في التكيف بين الجنسين يعود إلى الأدوار التقليدية التي تميز الذكور عن الإناث في مواجهة الضغوط.

8. وقد دلت نتائج دراسة .Marcos ,R.(2004) على وجود فروق في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية بين الطلبة تبعا لمتغيرات التخصص الدراسي ولصالح طلبة الكليات العلمية وتبعا لمتغير السنة الدراسية لصالح طلبة السنوات المتقدمة ولعدم وجود فرو ق في إستراتيجية التعامل مع الضغوط تبعا لمتغير الجنس.

9. كما بينت دراسة نادر فهمي الزيود (2006).**أن** أكثر الأساليب شيوعاً التي يستخدمها الطلبة هي التفكير الإيجابي واللجوء إلى الله، والتنفيس الانفعالي.وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى الطلبة تعزى إلى متغير الجنس. كما أظهرت النتائج بأنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات التعامل مع الضغوط تعزى إلى متغير الجنسية، والكلية، والمعدل التراكمي والمستوى الدراسي

10. وقد دلت نتائج. احمد مغيران المطيري (2007). على استخدام الطلبة لاستراتيجيات المواجهة بشكل واضح وعدم وجود فروق في التعامل مع الضغوط النفسية تبعا لمغير جنس الطالب والمعدل الأكاديمي ، في حين ظهرت فروق في استخدام استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية في ضوء المستوى الأكاديمي للطالب بين السنة الرابعة من جهة وطلبة السنة الأولى والثانية والثالثة من جهة أحرى ولصالح طلبة السنة الرابعة

11. وظهرت نتائج الشنيقات نهاد. (1996). وجود فروق في استخدام استراتيجيات حل المشكلات تبعا لمتغير الجنس ولصالح الطالبات ، بالإضافة إلى وجود علاقة ذات دلالة تبعا لمتغير المعدل التراكمي في الجامعة لصالح الطلبة المتفوقين دراسيا ، والتخصص الأكاديمي ولصالح طلبة التخصصات العلمية في استخدام حل المشكلات المختلفة

12. وبينت دراسة درويش (1993) أن أكثر الإستراتيجيات استخداما من طرف الطلبة هي الاستراتيجيات المعرفية،والانعزال، والبحث عن الدعم الاجتماعي.كما كشفت الدراسة عن وجود فروق بين الذكور والإناث في استخدام الاستراتيجيات المعرفية، وممارسة عادات معينة ، والتمرينات الجسدية لمصلحة الذكور، بينما كان الإناث أكثر استخداما لإستراتيجيات التعبير عن المشاعر، والانعزال والتجنب

13. وكما أظهرت الدراسة Wanda E (2005) أن الطلبة الذكور أكثر معاناة من الأزمات النفسية من الطالبات، وأن الطلاب الجامعيين يعانون من هذه الأزمات بنسبة كبيرة.

14. وفي دراسة عيسوي.(1979) تنوعت مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلاب الجامعة حسب الدراسات السابقة وأن أهم المصادر تلك المتعلقة : المشكلات الدراسية، المناهج و طرق التدريس

15. كما توصلت دراسة Villanova, Peter and Bownas, David (1984) أن العوامل الأكاديمية.العلاقات الشخصية والصحة.الأمن المالي.تغيير موقع السكن والإقامة.موت أحد أفراد الأسرة.العلاقات الجنسية.البيئة الأكاديمية (موقف السيارات داخل الحرم الجامعي. التعامل مع إدارة الجامعة والعلاقة مع المدرسين.

16. أما دراسة Mucowski , Richard J, (1984)فبينت أن الاستعداد السيئ للدراسة في الجامعة.الخلافات الاجتماعية.الأزمات الأسرية الضغوط المالية.تشويش التوجيه المهني.نقص الخبرات الثقافية مثل المشاكل الصحية..

17. أما Staik, and al (1988,) Hensley, Wayne E, (1991)فقد بينا أن العلاقات الاجتماعية والأسرية والمشكلات الأكاديمية،مرض أو موت شخص مهم وعزيز للطالب.الانجاز الأكاديمي.ضغوط جامعية عامة.إزعاجات جامعية مختلفة.

وفي دراسة الأطرش(2000) أن الضغوط الأكاديمية والشخصية والاجتماعية والانفعالية والصعوبات المالية والصعوبات المتعلقة بكل من الوقت والبيئة .

18. أظهرت نتائج Dugan,D.&Elizabeth,A (2001,) أن أكثر الضغوط شدة كانت تنصب في العلافات الاجتماعية والمشكلات الأكاديمية

19. كما كشفت دراسة محمود و زملائه،(2001) أن أهم المشكلات عند مختلف الفئات هي عدم الرضا عن تصرفات بعض الزملاء، و اختلاف أساليب الأساتذة في تدريس المساق لشعب متعددة،وتدخل الواسطة في قضاء المصالح مع بعض الإداريين والإداريات، و وجود عمال من الجنس الآخر، وبعد المسافة بين السكن و الجامعة، وتشد د بعض الأساتذة في منح التقديرات، وازدحام الحافلات، و الشعور بالملل وعدم وجود أنشطة ترفيهية

20. وفي دراسة لـ:,,Shehab D. (2002) أن طالبات التمريض تعاني ضغوط نفسية مرتفعة ترتبط بالعلاقات الشخصية مع المرضى، والزملاء ، والمشرفين على الصحة في المستشفى، وساعات العمل الطويلة، إضافة إلى الضغوط الأكاديمية.– ارتبطت المستويات المرتفعة من الضغوط بمشكلات صحية جسدية

21. أظهرت النتائج المهدي،(2002) أن أكثر المشكلات الدراسية تأزمًا لدى الطالبات في كل من مصر والسعودية تأتي على الترتيب الآتي:الحفظ والاستظهار. نظام الدراسة التقليدي. غياب المدرسين المتكرر. صعوبة المواد الدراسية.نقص التقنيات. بينما أكثر المشكلات الاجتماعية تأزمًا لدى الطالبات فكانت على الترتيب:انتشار الأمراض الاجتماعية،الاختلاط،الفجوة بين الطالبات والإدارة،الافتقاد للقيم.

22. وتوصلت نتائج دراسة العويضة.(2006) أن أبرز مصادر الضغوط النفسية في حياة الطلبة هي:(مشكلات الجانب الأكاديمي، والمشكلات الأسرية).

23. وبينت هذه الدراسة Mechanic, D (2004) أن حجم الأزمات التي يعاني منها الطلبة أثناء الاختبارات الكتابية كبيرة جدًا

24. وترى دراسة Wayne, E. (2005).أن أكثر الحالات أو القضايا تأزمًا لدى الطلاب تلك المتعلقة بالتحصيل العلمي والموت و الإصابة بالمرض.
25. وأن درجة تأثير مصادر الضغط النفسي كان متوسطا في جمع الأبعاد باستثناء البعد الأكاديمي والاقتصادي فكانت درجة التأثير مصادر الضغط النفسي مرتفعا فيها في دراسة ،الوردات (2008)
26. أشارت دراسة الشريف (2003) إلى أ ن أفراد العينة لديهم درجة متوسطة من الضغط، Aونمط الشخصية النفسي، ويرجع ذلك إلى استخدامهم أساليب فعالة في مواجهة الضغط النفسي مثل أسلوب حلّ المشكلة، والمواجهة الفعالة. كما خلصت الدراسة إلى ضرورة إعداد برامج لإدارة الضغوط النفسية في العمل.
27. ووجدت دراسة Hovanitz, G. A. (1986) أن هناك علاقة ارتباطيه دالة إيجابية بين ضغوط أحداث الحياة وأساليب مواجهتها ، وتأثير ذلك على ظهور الاضطرابات السيكوسوماتية. وأن هناك علاقة ارتباطيه بين الضغوط وأساليب المواجهة.و أظهرت الدراسة أن نجاح أساليب المواجهة تساعد على عدم ظهور الاضطرابات السيكوسوماتية بالرغم من ارتفاع كمية الضغوط).
28. أظهرت نتائج Nakano, K. (1991) أن هناك علاقة ذات دلالة بين أسلوبي التفكير المستقبلي، ولوم الذات والاضطرابات السيكوسوماتية والقلق والاكتئاب ، كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطيه عكسية ذات دلالة بين أسلوب حل المشكلات والاكتئاب.
29. وحيث أشارت نتائج طاهر (1995). إلى وجود علاقة ايجابية بين الأفكار اللاعقلانية وأساليب التمركز حول المشكلة والتحدي والسيطرة على الذات والتمني ،وكشفت النتائج عن وجود علاقة بين الضغوط وأساليب التعامل.
30. ومن بين النتائج التي توصلت إليها دراسة الإمارة(1995) وجود علاقة بين الضغوط وأساليب التصدي للمشكلة وضبط النفس والمساندة الاجتماعية ، وان هذه الأساليب أكثر إسهاما في ظهور الخصائص العصابية لدى طلبة الجامعة
31. وفي دراسة النيال، مايسة (1997) بينت وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين بعض أساليب مواجهة ضغوط الحياة وهي أسلوب التوجه الانفعالي وأسلوب التوجه التجنبي وأسلوب التوجه نحو الأداء وبين القلق والاكتئاب والوسواس القهري.
32. وقد أشارت نتائج دراسة Moos, H. & Billings.(1986) إلى استعمال أساليب المواجهة الايجابية والتي تشمل على التحليل المنطقي وإعادة تقييم الموقف الضاغط ، والبحث عن المعلومات وطلب المساعدة من قبل الشبكة الاجتماعية المحيطة وإتباع الأسلوب العلمي لحل المشكلات على المجموعة الأولى، في حين احتوت المجموعة الثانية على أساليب المواجهة التجنبية والتي انطوت على الإحجام المعرفي للتعامل مع المشكلات والتقبل السلبي للمشكلة والتشويهات المعرفية والتفريغ الانفعالي
33. وقد أسفرت دراسة Patterson & Mc Cubbin (1987) عما يلي:أن الأساليب الأكثر استخداماً وشيوعاً لدى العينة هي الاسترخاء، والاستماع للموسيقا ثم القيام بجولة في السيارة ثم الكفاءة الذاتية مثل القيام بأفعال

مباشرة لحل مشكلة التقييم الإيجابي للمشكلة .أما الأساليب الأقل استخداماً فهي طلب المساعدة المتخصصة سواء من المدرس أم المرشد.

34. وتوصلت دراسة .Wenger,K (1990) إلى أن أهم الاستراتيجيات استخداما من قبل الطلبة كانت حسب الترتيب –التجنب والابتعاد، فالتعبير عن المشاعر ، فالتحول والانصراف، وفي في الأخير جاءت الاستراتيجيات المعرفية.

35. وقد أشارت نتائج .Thapinta,K (1999) إلى وجود وجود العديد من الطرق والأساليب الشائعة بين الطالبات بهدف التعامل مع الضغوط النفسية وقد جاءت بالترتيب كالتالي: (البحث عن الدعم والمساندة الاجتماعية ، إتباع أسلوب حل المشكلات ، تقبل المسؤولية الشخصية لحل المشكلة) في حين لم تظهر النتائج شيوع استراتيجيات التجنب والهروب بشكل كبير بين الطالبات.

36. وتوصلت نتائج دراسة جان نادية (2000) إلى أن الطالبات اللاتي أدركن الضغوط بأنها أحداث سلبية ، قد لجأن لاستخدام أساليب مواجهة سلبية ، وظهرت لديهن أعراض اكتئابية ، مما قد يؤدي إلى ظهور الأعراض المرضية نتيجة معرفتنا بآثار الأعراض الاكتئابية ، مما يجعلنا نستنتج أن استخدام أساليب مواجهة سلبية قد يؤدي إلى ظهور أعراض الاضطرابات السيكوسوماتية .

37. وقد أشارت نتائج Luck,C (2000) إلى وجود العديد من الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع المواقف المختلفة ومن أهم تلك الطرق والأساليب (المواجهة الايجابية،طلب المساعدة من الآخرين ، التفكير المعرفي العقلاني.

38. وأشارت نتائج دراسة ,Dugan,D.&Elizabeth,A (2001) إلى عدة وسائل للتكيف لمواجهة الضغوط منها المواجهة أو التجنب، أو كظم الغيض والكبت، وأظهرت النتائج أن القلق والاكتئاب ظهرا نتيجة لهذه الضغوط، وبينت الدراسة أن معظم الطلبة الجامعيين يلجئون إلى مواجهة نحو الأداء كوسيلة للتكيف بدل التجنب.

39. وقد بينت نتائج دراسة الشريف نادية، (2003) إلى وجود فروق في استراتيجيات الموظفة في التعامل مع الضغط النفسي بين الأطباء من النمط الشخصي (أ) وأقرانهم من النمط الشخصي (ب) حيث اظهر الأطباء من النمط الشخصي (أ) الاندفاع والتسرع والتجاهل خلال التعامل مع الضغوط النفسية، في حين اظهر الأطباء من النمط الشخصي (ب) أساليب معرفية واجتماعية للتعامل مع الضغط النفسي

40. ويتعرض الطلبة في الجامعات الفلسطينية إلى ضغوط نفسية شديدة بينما يتعرض الطلبة في الجامعات الأردنية إلى ضغوط نفسية متوسطة القوة.و أن أكثر وسائل التكيف شيوعاً لدى الطلبة الفلسطينيين هي الرجوع إلى الدين واللجوء إلى الله، ثم المواجهة النشطة، ثم الدعم الاجتماعي، والضبط الذاتي حسب دراسة العلمي، دلال، (2003)

41. إن أكثر أساليب التعامل مع الضغوط استخداماً لدى الطلبة حسب دراسة العويضة سلطان (2006) هي:(التدبر النشط، والتخطيط، واللجوء إلى الدين، وإعادة التشكيل الإيجابي، ولوم الذات، وطلب الدعم الاجتماعي

42. وحيث أظهرت نتائج الأطرش (2000) أن هناك اتفاقا بين طلبة السنة الأولى والرابعة بالنسبة إلى أعلى درجة من الضغط النفسي ، والتي تمثلت في الضغوط المتعلقة بكل من الوقت والبيئة،وأشارت أيضا إلى أن هناك اتفاقا بين طلبة السنة الأولى والرابعة,بالنسبة إلى أعلى درجة من الضغط النفسي ،والتي تمثلت في الضغوط المتعلقة بالوقت والضغوط الأكاديمية والضغوط الانفعالية ، وكما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة على البعد الشخصي والبعد الانفعالي والبعد المتعلق بالبيئة الأكاديمية بين طلبة السنة الأولى والرابعة

43. وأشارت كذلك نتائج العويضة، (2006) إلى أن طلبة السنة الأولى لديهم مستوى مرتفع من الضغوط النفسية مقارنة مع طلبة السنوات اللاحقة

44. وأظهرت نتائج Staik, and al, (1988) إلى عدة وسائل التكيف لمواجهة الضغوط منها المواجهة والتجنب،أو كظم الغيظ والكبت،كما أشارت النتائج إلى أنه ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في تحديد المواقف الضاغطة، العلاقات الاجتماعية والأسرية والمشكلات الأكاديمية،

45. أما دراسة Romano, J. (1984) فقد توصلت إلى أن الإستراتيجيات التي يستخدمها المرشدون للتعامل مع ضغوطاتهم النفسية وضغوط طلابهم هي كالآتي:التدريب على الاسترخاء العضلي العميق، التنفس العميق، التدرب على تأكيد الذات.

جدول رقم (1) يلخص الدراسات السابقة التي تناولت مصادر الضغوط النفسية وأساليب المواجهة

الرقم	الدراسة	عنوان الدراسة	أهداف الدراسة:	عينة الدراسة	أدوات الدراسة	أهم نتائج الدراسة
.01	دراسة عيسوي عبد الرحمن (1971)	**مشكلات طلبة جامعة العلوم و التكنولوجيا الأردنية**	- التعرف المشكلات التي يعاني منها عينة من علاقتها بالتحصيل الدراسي.-- التعرف على الفروق بين الجنسين في هذه المشكلات.	(758)طالبًا و طالبة	استمارة تناولت قائمة مكونة من عشر مشكلات	أكثر المشكلات التي يعاني منها الطلبة: المشكلات الدراسية، المشكلات النفسية،مشكلة المواصلات، المشكلات الاقتصادية، هناك فروق في متغير الجنس في المشكلات الاقتصادية لصالح الطلبة.
.02	دراسة صوانة علي محمد الأحمد (1983):	**مشكلات طلبة جامعة اليرموك وحاجاتهم الإرشادية.**	الكشف عن مشكلات طلبة جامعة اليرموك و تحديد حاجاتهم الإرشادية	(720)طالبًا وطالبة.لجامعة اليرموك	موني لضبط المشكلات للمرحلة الجامعية	المجالات التي تكثر فيها مشكلات طلبة جامعة اليرموك: المناهج و طرق التدريس و التوافق للحياة الجامعية، النشاط الاجتماعي والترفيهي، الحالة المالية و المستقبل المهني، العلاقات الشخصية و الانفعالية النفسية،البيت و الأسرة و الصحة و النمو البدني، هناك فروق بين متوسطات الذكور و الإناث في الحالة المالية والمستقبل المهني لصالح الذكور
.03	دراسة (1984) : (Villanova, Peter and Bownas, David A:	**مصادر الضغوط النفسية التي تواجه طلبة جامعة فيرجينيا**	استكشاف الضغوط النفسية التي تواجه طلبة جامعة فيرجينيا.	(198) طالبا وطالبة من طلبة معهد فرجينيا التطبيقي		وجود سبعة مصادر للضغوط التي تواجه لطلبة:- العوامل الأكاديمية-.العلاقات الشخصية والصحة-.الأمن المالي- تغيير موقع السكن والإقامة- موت أحد أفراد الأسرة- العلاقات الجنسية.- البيئة الأكاديمية (موقف السيارات داخل الحرم الجامعي. - التعامل مع إدارة الجامعة والعلاقة مع المدرسين
.04	دراسة (Mucowski , 1984) Richard J	**مصادر الضغوط التي تواجه الطلبة الجدد في الجامعات**	البحث في مصادر الضغوط التي تواجه الطلبة الجدد في الجامعات			هناك ستة مصادر للضغوط تواجه الطلبة: الاستعداد السيئ للدراسة في الجامعة.-الخلافات الاجتماعية-.الأزمات الأسرية.- الضغوط المالية.- تشويش التوجيه المهني.-نقص الخبرات الثقافية مثل المشاكل الصحية

.05	دراسة .Romano, J) (1984)	**إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلاب مراكز الإرشاد في الجامعات.**	التعرف على الإستراتيجيات التي يستخدمها المرشدون للتعامل مع الضغوط النفسية لدى طلاب مراكز الإرشاد في الجامعات	بلغت 102 طالب من طلاب مراكز الإرشاد في الجامعات.		أن الإستراتيجيات التي يستخدمها المرشدون للتعامل مع ضغوطاتهم النفسية وضغوط طلابهم هي كالآتي:التدريب على الاسترخاء العضلي العميق، التنفس العميق، التدرب على تأكيد الذات.
.06	دراسة الشريف نادية وعودة محمد (1986):	**المشكلات الطالب الجامعي وحاجاته الإرشادية – في جامعة الكويت.**	التعرف على درجة الضغط النفسي، وكذلك أساليب المواجهة التي يستخدمها الطلبةالأطباء.	(152) طبيباً وطبيبة من جامعة الكويت	- استبانه أساليب مواجهة الضغوط النفسية،- قائمة أعراض الضغوط - استبانه نمطي الشخصية A-B.	أ ن أفراد العينة لديهم درجة متوسطة من الضغط النفسي ، لنمط الشخصية A ، ويرجع ذلك إلى استخدامهم أساليب فعالة في مواجهة الضغط النفسي مثل أسلوب حلّ المشكلة، والمواجهة الفعالة. كما خلصت الدراسة إلى ضرورة إعداد برامج لإدارة الضغوط النفسية في العمل.
.07	دراسة Moos ,H. &) Billings . G .(1986.)	**استراتيجيات التوافق مع الضغط النفسي التي يستخدمها الطلبة الجامعيون للتعامل مع الضغط النفسي.**	التعرف عل استراتيجيات التوافق مع الضغط النفسي التي يستخدمها الطلبة الجامعيون من الراشدين للتعامل مع الضغط النفسي	(241) شخصا من المجتمع الأمريكي، والذين تتراوح أعمارهم مابين (18–22) عاما		ظهور استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية: ،أساليب المواجهة الايجابية والتي تشمل على التحليل المنطقي وإعادة تقييم الموقف الضاغط ، والبحث عن المعلومات وطلب المساعدة من قبل الشبكة الاجتماعية المحيطة وإتباع الأسلوب العلمي لحل المشكلات ،
.08	دراسة .Hovanitz, G. A (1986)	**ضغوط أحداث الحياة وأساليب مواجهتها كعوامل مساهمة في ظهور الاضطرابات**	التحقق من وجود علاقة بين ضغوط أحداث الحياة وأساليب مواجهتها كعوامل مساهمة في ظهور الاضطرابات	(150) طالبًا جامعيًا منهم (76) من الذكور و (74) من الإناث.	بطارية منيسوتا المتعدد الأوجه للشخصية، وقائمة مسح أحداث الحياة ،ومقياس	هناك فروق بين الذكور والإناث في نوعية ضغوط أحداث الحياة وأن الإناث أكثر تعرضًا للضغوط من الذكور. ووجد أن هناك علاقة ارتباطيه دالة إيجابية بين ضغوط أحداث الحياة وأساليب مواجهتها ، وتأثير ذلك على ظهور

		السيكوسوماتية لدى طلبة الجامعة	السيكوسوماتية.		أساليب مواجهة الضغوط.	الاضطرابات السيكوسوماتية. أن نجاح أساليب المواجهة تساعد على عدم ظهور الاضطرابات السيكوسوماتية بالرغم من ارتفاع كمية الضغوط.
09.	دراسة (Patterson & Mc Cubbin 1987):	**أساليب التعامل مع الضغوط لطلبة المرحلة الثانوية.**	كشفت عن أنماط تعامل المراهقين في المرحلة الثانوية مع الأحداث الضاغطة التي تواجههم وهل هناك فروق تعزى إلى الجنس في هذه الأنماط	467 من طلبة المرحلة الثانوية منهم 185 ذكراً و241 أنثى	أداة خاصة لقياس أساليب التعامل مع هذه الضغوط A-cope	هناك فروق دالة إحصائياً بين الإناث والذكور لصالح الإناث في أربع أنماط (إستراتيجيات) وهي:البحث عن المساعدة الاجتماعية،–حل المشكلات، الارتباط يصديق، بناء الكفاءة الذاتية.–في حين أن الذكور كانوا أكثر استخداماً لأسلوب السخرية .–إن الأنماط الأكثر– استخداماً وشيوعاً لدى العينة هي الاسترخاء، الاستماع للموسيقا ثم القيام بجولة في السيارة ثم الكفاءة الذاتية التقييم الإيجابي للمشكلة .
10.	دراسة (Staik, 1988) Irene M. and Dickman, Carol **L**	**الضغوط ووسائل التكيف في الجامعة**	التعرف على الضغوط ووسائل التكيف في الجامعة	تكونت عينة الدراسة من 20 طابا و25 طالبة جامعة الاباما		أن أكثر الضغوط شدة كانت تنصب في العلاقات الاجتماعية والأسرية والمشكلات الأكاديمية،هناك عدة وسائل التكيف لمواجهة الضغوط منها المواجهة لتجنب،أو كظم الغيظ والكبت،– ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في تحديد المواقف الضاغطة.

.11	دراسة أبو بكر عبد الرازق رشيد (1989) :	**مشكلات الطلبة الفلسطينيين في جامعة النجاح الوطنية بنابلس.**	معرفة مشكلات طلبة جامعة النجاح الوطنية بنابلس	تكونت عينة الدراسة من (273) طالبًا و طالبة	استبانه صممت بناء على(قائمة موني) لضبط مشكلات الطلبة الجامعيين و ذلك بعد تطويرها	أبرز المشكلات هي في مجال السياسة والاحتلال و الصراع الفكري- مشكلات المناهج و أساليب التدريس – المشكلات الشخصية و النفسية و الاجتماعية – المشكلات المالية و الاقتصادية فالمشكلات التربوية و الإدارية المهنية، و أخيرا المشكلات البيتية و الأسرية ،كما – لا يوجد فرق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في المشكلات التي يعاني منها الطلبة.
.12	دراسة Wenger,K. (1990)	**قياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى الطلبة في الجامعات الأمريكية.**	قياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى الطلبة في الجامعات الأمريكية خلال تعاملهم مع مشكلاتهم اليومية.	(453) طالبا جامعيا تم اختيارهم عشوائيا لإجراء الدراسة.	المقابلات الشخصية المقننة	الاستراتيجيات المستخدمة من قبل الطلبة مرتبة حسب نسبة استخدام الطلبة لها ،- البحث عن الدعم الاجتماعي – فالتجنب والابتعاد–فالتعبير عن المشاعر– فالتحول والانصراف –الاستراتيجيات المعرفية، كما أظهرت النتائج أن الإناث استخدمن البحث عن الدعم الاجتماعي ، والعدوان اللفظي ، والاستراتيجيات المعرفية أكثر مما استخدمه الذكور في حين كان الذكور أكثر استخداما لاستراتيجيات الحركات الجسمية ، والعدوان الجسدي والانعزال.
.13	دراسة Nakano, K.) 1991)	**أثر أساليب المواجهة على الصحة النفسية والجسمية لدى طلاب الجامعة اليابانية.**	التعرف على أثر أساليب المواجهة على الصحة النفسية والجسمية لدى طلاب الجامعة اليابانية	كان عدد الذكور (103)، وعدد الإناث(104) لطلاب الجامعة اليابانية.	مقياس لأساليب مواجهة أحداث الحياة، مقياس القلق، والاكتئاب والاضطرابات	عدم وجود ارتباط دال بين المقاييس الفرعية الستة للمواجهة فيما بينها باستثناء وجود ارتباط بين التفكير المستقبلي والهروب، كما وجد أن هناك علاقة ذات دلالة بين أسلوبي التفكير المستقبلي، ولوم الذات والاضطرابات السيكوسوماتية والقلق والاكتئاب ، كما كشفت الدراسة

					السيكوسوماتية.	عن وجود علاقة ارتباطيه عكسية ذات دلالة بين أسلوب حل المشكلات والاكتئاب
14.	دراسة Hensley, Wayne (E,1991)	**المواقف الضاغطة التي تواجه طلبة جامعة اطلنطا.**	لتحديد المواقف الضاغطة التي تواجه طلبة جامعة اطلنطا	مكونة من (269) من طلبة جامعة اطلنطا		عشرون موقفا ضاغطا يواجه الطلبة، وقد صنفت المواقف إلى أربعة أبعاد أساسية هي:- مرض أو موت شخص مهم وعزيز للطالب.-الانجاز الأكاديمي.- ضغوط جامعية عامة.-إزعاجات جامعية مختلفة.-كما أشارت النتائج إلى أن الطالبات يواجهن مستوى أعلى من الضغوط التي تواجه الطلبة على جميع الأبعاد.
15.	دراسة درويش مها محمد السعيد(1993)	**استراتيجيات التوافق للضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في الأردن:**	التعرف على استراتيجيات التوافق للضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في الأردن.	عينة الدراسة من(ن=1094) طالباَ وطالبة	مقياس استراتيجيات التوافق للضغوط النفسية لدى الطلبة	أن أكثر الإستراتيجيات استخداما من طرف الطلبة هي الاستراتيجيات المعرفية،والانعزال، والبحث عن الدعم الاجتماعي.بينما كانت استراتيجيات التمارين الرياضية وتجنب المواقف الضاغطة، وممارسة عادات معينة قليلة الاستخدام لديهم.كما كشفت الدراسة عن وجود فروق بين الذكور والإناث في استخدام الاستراتيجيات المعرفية، وممارسة عادات معينة ، والتمرينات الجسدية لمصلحة الذكور، بينما كان الإناث أكثر استخداما لإستراتيجيات التعبير عن المشاعر، والانعزال والتجنب.

.16	دراسة داوود نسيمة (1994)	**الصعوبات التي يواجهها الطلبة الجدد في الجامعة الأردنية وعلاقتها بالرضا عن الحياة الجامعية.**	التعرف على الصعوبات التي يواجهها الطلبة الجدد في الجامعة الأردنية			أن أكثر الصعوبات التي يواجهها الطلبة والتي تشكل ضغوطا نفسية عندهم تتمثل في اختيار المواد ،ومعرفة الأمكنة التي تقع فيها الدوائر والكليات ، ومعرفة مكان قاعات المحاضرات ومعرفة كيفية استخدام المكتبة ، وعدم وجود الوقت الكافي للدراسة ،وعدم معرفة كيفية كتابة البحوث والتقارير وكثرة المواد والمتطلبات الدراسية،والتعامل مع المدرسين ، والمواصلات من والى الجامعة ،وعدم توفر النقود الكافية،والشعور بعدم النجاح في الحياة الجامعية ،- و أن الطلاب يواجهون صعوبات أكثر من الطالبات.
.17	دراسة طاهر شوبو عبد الله (1995)	**الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات وعلاقتها بالضغوط النفسية وأساليب التعامل معها.**	الكشف عن العلاقة السببية بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية وأساليب التعامل معها.	عينة الدراسة (300) طالب وطالبة من جامعتي بغداد والمستنصرية في العراق.	مقياس الضغوط النفسية ومقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية من إعداد الباحثة	وجود علاقة ايجابية بين الأفكار اللاعقلانية وأساليب التمركز حول المشكلة والتحدي والسيطرة على الذات والتمني ،وكشفت النتائج عن وجود علاقة بين الضغوط وأساليب التعامل.
.18	دراسة الإمارة أسعد شريف مجدي (1995)	**علاقة الضغوط بالخصائص العصابية وأساليب التعامل معها لدى طلبة الجامعة.**	معرفة العلاقة بين ضغوط الحياة وأساليب التعامل معها بالخصائص العصابية.	عينة الدراسة (498) طالبا وطالبة من جامعة بغداد في العراق .	استخدم الباحث مقياس الأعراض المرضية لقياس الصحة النفسية	وجود علاقة بين الضغوط وأساليب التصدي للمشكلة وضبط النفس والمساندة الاجتماعية ، وان هذه الأساليب أكثر إسهاما في ظهور الخصائص العصابية لدى طلبة الجامعة.
.19	دراسة الشنيقات نهاد (1996	**استراتيجيات حل المشكلات الشخصية عند طلبة جامعة**	التعرف على استراتيجيات حل المشكلات الشخصية المستخدمة لدى طلبة جامعة اليرموك في	تكونت عينة الدراسة من (456) طالبا وطالبة في السنة الأولى		شيوع استخدام طرق حل المشكلات المتمثلة في التعرف على المشكلة وجمع البيانات واختيار إستراتيجية الحل وتقيم استراتيجيات الحل ، -وجود فروق في استخدام

		اليرموك وعلاقتها بمتغير الجنس ، والتخصص، والمعدل التراكمي.	الأردن وعلاقتها بمتغير الجنس والتخصص الأكاديمي والمعدل التراكمي.	، و(447) طابا وطالبة في السنة الرابعة		استراتيجيات حل المشكلات تبعا لمتغير الجنس ولصالح الطالبات ، – وجود علاقة ذات دلالة تبعا لمتغير المعدل التراكمي في الجامعة لصالح الطلبة المتفوقين دراسيا ، والتخصص الأكاديمي ولصالح طلبة التخصصات العلمية في استخدام حل المشكلات المختلفة.
20.	دراسة (1996 Thapinta,K)	**الضغط النفسي وأساليب المواجهة لطالبات السنة الثالثة – تخصص التمريض في جامعة مي الصينية**	للتعرف على الطرق والأساليب التي تستخدمها الطالبات السنة الثالثة في تخصص التمريض في جامعة مي الصينية (Mai).	جميع طالبات التمريض في السنة الثالثة في الجامعة وقد بلغ عددهن (216) طالبة.	مقياس لازروس للتعرف على طرق وأساليب المواجهة – ومقياس الضغط النفسي المطور من قبل الباحثة نفسها	وجود مستويات معتدلة من الضغط النفسي لدى أفراد العينة الدراسة من جهة ومن جهة أخرى – وجود العديد من الطرق والأساليب الشائعة بين الطالبات بهدف التعامل مع الضغوط النفسية وقد جاءت بالترتيب كالتالي: (البحث عن الدعم والمساندة الاجتماعية ، إتباع أسلوب حل المشكلات ، تقبل المسؤولية الشخصية لحل المشكلة) في حين لم تظهر النتائج شيوع استراتيجيات التجنب والهروب بشكل كبير بين الطالبات.
21.	دراسة النيال، مايسة وهشام وعبد الله (1997)	**أساليب مواجهة ضغوط الحياة وبعض الاضطرابات النفسية للطلاب الجامعيين في المجتمع القطري.**	إلى بحث العلاقة بين بعض أساليب مواجهة ضغوط الحياة وبعض الاضطرابات النفسية، كما هدفت إلى معرفة مدى تأثر أساليب المواجهة بمتغيرات الجنس والعمر والتخصص.	244 من الطلاب الجامعيين في المجتمع القطري منهم 195 أنثى و 49 ذكراً.	عليهم مقياس إستراتيجيات مواجهة ضغوط الحياة ومقياس الاضطرابات الانفعالية.	وجود علاقة ارتباطية موجبة بين بعض أساليب مواجهة ضغوط الحياة وهي أسلوب التوجه الانفعالي وأسلوب التوجه التجنبي وأسلوب التوجه نحو الأداء وبين القلق والاكتئاب والوسواس القهري. لا يوجد أثر لمتغيرات الجنس والتخصص الدراسي والعمر على أغلب هذه الأساليب.كانت مجموعة مرتفعي الضغوط أكثر ميلاً لاستخدام أسلوب التوجه الانفعالي.كانت مجموعة منخفضي الضغوط أكثر ميلاً لاستخدام أسلوب التوجه

						نحو الأداء.
.22	دراسة جان نادية محمد (2000)	**الأحداث الضاغطة واستراتيجيات التعايش معها لدى طالبات كلية التربية بالرياض.**	الكشف عن أنواع الأحداث الضاغطة التي تتعرض لها طالبات كلية التربية بالرياض و العلاقة بين استراتيجيات التعايش مع ضغوط أحداث الحياة ونوع الحدث الضاغط	طالبات كلية التربية بالرياض وبلغ عدد الطالبات (940) طالبة.	مقياس استراتيجيات التعايش مع ضغوط أحداث الحياة، ومقياس فاعلية الذات، ومقياس بيك للاكتئاب.	وجود ارتباط بين الإدراك الإيجابي للأحداث الضاغطة وفاعلية الذات المرتفعة باستخدام استراتيجيات تعايش إيجابية مثل:استخدام الحل المباشر ، وضبط الذات،وتحمل المسئولية، والتفسير الإيجابي للحدث الضاغط — أن الطالبات اللاتي أدركن الضغوط بأنها أحداث سلبية ، قد لجأن لاستخدام أساليب مواجهة سلبية ، وظهرت لديهن أعراض اكتئابية ، مما قد يؤدي إلى ظهور الأعراض المرضية نتيجة معرفتنا بآثار الأعراض الاكتئابية ، مما يجعلنا نستنتج أن استخدام أساليب مواجهة سلبية قد يؤدي إلى ظهور أعراض الاضطرابات السيكوسوماتية .
.23	دراسة الأطرش، شهلا حسين محمد (2000)	**مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات التوافق لدى طلبة السنة الأولى وطلبة السنة الرابعة في الجامعة الأردنية.**	التعرف على مصادر ومستويات الضغوط النفسية التي يواجهها طلبة ، واستراتيجيات التوافق مع هذه الضغوط.	(941) طالبا وطالبة (358 ذكور، 583 إناث) يمثلون جميع كليات الجامعة الأردنية.		أن مصادر الضغوط التي يواجهها الطلبة في الجامعة الأردنية هي:الضغوط الأكاديمية والشخصية والاجتماعية والانفعالية –والصعوبات المالية والصعوبات المتعلقة بكل من الوقت والبيئة ، –أن هناك اتفاقا بين طلبة السنة الأولى والرابعة بالنسبة إلى أعلى درجة من الضغط النفسي ، والتي تمثلت في الضغوط المتعلقة بكل من الوقت والبيئة، الضغوط المتعلقة بالوقت والضغوط الأكاديمية والضغوط الانفعالية ، –وجود فروق ذات دلالة على البعد الشخصي

						والبعد الانفعالي والبعد المتعلق بالبيئة الأكاديمية بين طلبة السنة الأولى والرابعة.
.24	دراسة المدني على عبد الله (2000)	**الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة كلية التربية (المحويت) في اليمن.**	الكشف عن الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية، وفقا لمتغير الجنس التخصص في الجامعة والكشف عن العلاقة بين الضغوط والتحصيل.	عينة الدراسة (300) طالب وطالبة	مقياس الضغط النفسي الذي من إعداد الباحث.	من أبرز نتائجها أن الإناث أكثر معاناة في الضغوط النفسية من الذكور، بالإضافة إلى وجود علاقة عكسية بين الضغط الاقتصادي والتحصيل.
.25	دراسة (.Luck,C 2000)	**طرق وأساليب التعامل مع الضغط النفسي لطلبة الطب**	التعرف على الطرق والأساليب التي يستخدمها طلبة كلية الطب خلال العمل الميداني في المستشفى وفاعلية الطرق السلوكية والمعرفية في التعامل مع الضغط النفسي والمواقف المشكلة.	عينة الدراسة من (132) طالبا طبيبا ممارسا لمهنة الطب في السنة النهائية.	مقياس فاعلية الطرق السلوكية والمعرفية في التعامل مع الضغط النفسي والمواقف المشكلة.	تعرض الطلبة للعديد من المواقف الضاغطة والمهام الكبيرة والمتكررة، كذلك دلت النتائج إلى وجود العديد من الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع المواقف المختلفة ومن أهم تلك الطرق والأساليب (المواجهة الايجابية،طلب المساعدة من الآخرين ، التفكير المعرفي العقلاني).
.26	دراسة التميمي سمية صبيح (2001)	**الاكتئاب وعلاقته بالضغوط النفسية وأساليب التعامل معها. لدى الطلبة بجامعة صنعاء**	دراسة العلاقة بين الاكتئاب والضغوط النفسية وأساليب التعامل معها وفقا لمتغير الجنس،	بلغت العينة (450) طالب وطالبة من جامعة صنعاء.	مقياس للضغوط النفسيةومقياس أساليب المواجهة الذي طبقته عل عينة الدراسة.	أن الإناث أكثر معاناة في الضغوط من الذكور، وأن الذكور أكثر استخداما لأسلوب الإنكار من الإناث ، بالإضافة إلى ذلك وجود علاقة تنبؤية بين الاكتئاب والضغوط النفسية وأساليب التعامل معها.

27.	دراسة & Dugan Elizabeth (2001)	**الضغوط ووسائل التكيف لطلبة جامعة تكساس الأمريكية**	للتعرف عن الضغوط ووسائل التكيف خلال أسبوع أكاديمي في جامعة تكساس الأمريكية	طلبة السنة الأولى جامعي تخصص علم النفسي ، حيث تكونت عينة الدراسة من 63 طالبا و32 طالبة	مقياس الضغوط ووسائل التكيف لطلبة الجامعة	أن أكثر الضغوط شدة كانت تنصب في العلافات الاجتماعية والمشكلات الأكاديمية، كما أشارت نتائج الدراسة إلى عدة وسائل للتكيف لمواجهة الضغوط منها المواجهة أو التجنب، أو كظم الغيض والكبت، وأظهرت النتائج أن القلق والاكتئاب ظهرا نتيجة لهذه الضغوط، وبينت الدراسة أن معظم الطلبة الجامعيين يلجئون إلى مواجهة نحو الأداء كوسيلة للتكيف بدل التجنب.
28.	دراسة محمود و زملائه (2001)	**المشكلات التي تواجه طلاب و طالبات جامعة الإمارات العربية المتحدة في ضوء بعض المتغيرات.**	التعرف على أهم مشكلات طلبة من أجل دراسة و تصنيف و ترتيب المشكلات النفسية و الاجتماعية و الأكاديمية والمهنية و الصحية التي تواجههم	على عينة مكونة من (2515)طالبًا و طالبة من مختلف كليات الجامعة منهم 642من الذكور و 1891من الإناث	مقياس مشكلات الإعداد المهني لطلاب و طالبات جامعة الإمارات العربية المتحدة.	أن أهم المشكلات عند مختلف الفئات هي عدم الرضا عن تصرفات بعض الزملاء، و اختلاف أساليب الأساتذة في تدريس المساق لشعب متعددة، مشاكل الإداريين ، و وجود عمال من الجنس الآخر، وبعد المسافة بين السكن و الجامعة، وتشد د بعض الأساتذة في منح التقديرات، وازدحام الحافلات، و الشعور بالملل وعدم وجود أنشطة ترفيهية.
29.	دراسة (Raetz, W. & Teresa, K. 2002)	**الضغوط ووسائل التكيف معها لدى طلبة جامعة جورجيا الأمريكية.**	التعرف على الضغوط ووسائل التكيف معها وعلاقتها بجنس الفرد.	عينة من طلبة السنة الأولى بجامعة جورجيا الأمريكية بلغ عددهم 209 (من الطلاب والطالبات)		عدم وجود فروق بين الجنسين بخصوص إدراكهم للضغوط.– أن هناك فروق جوهرية بين الجنسين في استخدام وسائل التكيف مع الضغوط.–وأن اختلاف الوسائل في التكيف بين الجنسين يعود إلى الأدوار التقليدية التي تميز الذكور عن الإناث في مواجهة الضغوط.

تعاني طالبات التمريض ضغوط نفسية مرتفعة ترتبط بالعلاقات الشخصية مع المرضى، والزملاء ، والمشرفين على الصحة في المستشفى، وساعات العمل الطويلة، إضافة إلى الضغوط الأكاديمية.- ارتبطت المستويات المرتفعة من الضغوط بمشكلات صحية جسدية.	مقياس بيك وسريفاستانا للضغط النفسي واستبانة العامة لغولوبرغ	(61) طالبة يدرسن التمريض في المستشفيات	تقويم مستويات ومستويات ومصادر الضغوط النفسية لدى الطلبة التمريض، وتعرف الفروق بين طلبة السنة الأولى والسنة الأخيرة	**مصادر الضغوط ومستوياتها كما يدركها طلبة تمريض السنة الأولى والسنة الأخيرة في الجامعة الأمريكية، بيروت–لبنان.**	دراسة الشهاب ، (2002):	.30
عدم بين الطالبات المصريات والسعوديات في المشكلات في المجال الدراسي التربوي والاجتماعي –و أن أكثر المشكلات الدراسية تأزمًا لدى الطالبات:- الحفظ والاستظهار.–نظام الدراسة التقليدي.غياب المدرسين المتكرر.–صعوبة المواد الدراسية.–نقص التقنيات.–بينما أكثر المشكلات الاجتماعية تأزمًا لدى الطالبات فكانت على الترتيب:–انتشار الأمراض الاجتماعية.–الاختلاط.–الفجوة بين الطالبات والإدارة.الافتقاد للقيم.		تكونت عينة الدراسة من (407) طالبة	الغرض من هذه الدراسة هو التعرف على بعض المشكلات التي تواجه طالبات الجامعة في كل من مصر والسعودية.	**المشكلات التي تواجه طالبات الجامعة في كل من مصر والسعودية.**	قامت المهدي، سوزان محمد **(2002)**	.31
وجود فروق في استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي بين الأطباء من النمط الشخصي (أ) وأقرانهم من النمط الشخصي (ب) حيث اظهر الأطباء من النمط الشخصي (أ) الاندفاع والتسرع والتجاهل خلال التعامل مع الضغوط النفسية، بينما اظهر الأطباء من النمط الشخصي (ب) أساليب معرفية واجتماعية للتعامل مع الضغط النفسي.	قائمة إستراتيجية التعامل مع الضغط النفسي، بالإضافة إلى اختبار الشخصية(أ–ب) المطور من قبل الباحثة نفسها	تكونت عينة الدراسة من (**142**) طبيبا متدربا في السنة النهائية في مستشفى دمشق.	التعرف عل أساليب مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بنمط الشخصية (أ–ب) لدى طلبة كلية الطب والجراحة العامة في جامعة ومستشفى دمشق.	**أساليب مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بنمطي الشخصية (أ–ب) لدى طلبة كلية الطب (الجراحة العامة والقلبية والعصبية) بجامعة**	دراسة شريف نادية وعودة محمد **(2003)**	.32

		دمشق.				
.33	دراسة العلمي دلال **(2003)**	**التوتر والضغط النفسي والاكتئاب ومهارات التعامل مع الضغوط لدى طلبة الجامعات الفلسطينية والأردنية.**	دراسة عن التوتر والضغط النفسي والاكتئاب ومهارات التعامل مع الضغوط لدى طلبة الجامعات الفلسطينية والأردنية.	عينة مكونة من (696) طالباً وطالبة.	استخدمت الدراسة عدة مقاييس للتوتر والاكتئاب والضغط النفسي ومهارات التعامل مع الضغوط	يتعرض الطلبة في الجامعات الفلسطينية إلى ضغوط نفسية شديدة بينما يتعرض الطلبة في الجامعات الأردنية إلى ضغوط نفسية متوسطة القوة.-يميل الطلبة في الجامعات الفلسطينية إلى استخدام مهارات التكيف بكثرة وبشدة أكثر من طلبة الجامعات الأردنية.-أن هناك فروقاً بين الطلاب والطالبات بالجامعات الفلسطينية في مهارات التعامل مع الضغوط لصالح الطلاب بينما لم تكشف الدراسة عن وجود فروق بين طلبة الجامعات الأردنية الذكور والإناث في استخدام مهارات التكيف.-إن أكثر وسائل التكيف شيوعاً لدى الطلبة الفلسطينيين هي الرجوع إلى الدين واللجوء إلى الله، ثم المواجهة النشطة، ثم الدعم الاجتماعي، والضبط الذاتي.
.34	دراسة العويضة سلطان بن موسى **(2003)**	**مصادر الضغوط النفسية لدى الطلبة وأساليب التدبر المستخدمة في التعامل**	التعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى الطلبة الذين يدرسون في الجامعات الأردنية الخاصة، إلى جانب التعرف على أبرز أساليب التدبر المستخدمة	عينة الدراسة من (445) طالباً وطالبة من مختلف الجنسيات ضمن مختلف المستويات الدراسية	مقياس مصادر الضغوط النفسية ومقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الطلبة	أبرز مصادر الضغوط النفسية في حياة الطلبة هي:(مشكلات الجانب الأكاديمي، والمشكلات الأسرية).أن أكثر أساليب التعامل مع الضغوط استخداماً لدى الطلبة هي:(التدبر النشط، والتخطيط، واللجوء إلى الدين، وإعادة التشكيل الإيجابي، ولوم الذات، وطلب

		مع الضغوط النفسية في الجامعات الأردنية الخاصة.	في التعامل مع الضغوط النفسية			الدعم الاجتماعي).- وأشارت النتائج إلى أن طلبة السنة الأولى لديهم مستوى مرتفع من الضغوط النفسية مقارنة مع طلبة السنوات اللاحقة.
.35	دراسة **(Mechanic (2004)**	**استجابات الطلاب للأزمات المختلفة أثناء الاختبارات الكتابية و أساليب التأقلم معها.**	تهدف هذه الدراسة إلى تفحص استجابات الطلاب للأزمات المختلفة أثناء الاختبارات الكتابية و أساليب التأقلم معها	تكونت عينة الدراسة من (20) طالبًا من الطلبة الخريجين	تم إخضاعهم لعدد من الاختبارات الكتابية	أن حجم الأزمات التي يعاني منها الطلبة أثناء الاختبارات الكتابية كبيرة جدًا، كما بينت الدراسة طر ق التواصل وأساليب الواجب إتباعها أثناء الاختبارات، و تحديد وقت الاختبارات ، وتحديد الوقت اللازم لها، وتوفير الوسائل اللازمة لاستخدامها كل ذلك يساعد على التأقلم مع الأزمات المرافقة للاختبارات.
.36	دراسة Marcos **(2004)**	**طرق التعامل مع الضغوط النفسية التي يستخدمها الطلبة الجامعات اليونانية**	التعرف عل طرق التعامل مع الضغوط النفسية التي يستخدمها الطلبة اليونانيون ، في ضوء متغيرات الجنس والتخصص الأكاديمي والسنة الدراسية	واشتملت الدراسة على (648) طالبا وطالبة الدارسون في المعاهد والجامعات اليونانية.	استخدام قائمة استراتيجيات التعامل مع الضغوط المطورة من قبل الباحث	– وجود فروق في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية بين الطلبة تبعا لمتغيرات التخصص الدراسي ولصالح طلبة الكليات العلمية وتبعا لمتغير السنة الدراسية لصالح طلبة السنوات المتقدمة– عدم وجود فرو ق في إستراتيجية التعامل مع الضغوط تبعا لمتغير الجنس.
.37	دراسة**(Wanda, 2005)**	**الضغوط النفسية التي يعاني منها طلبة جامعة جورج واشنطن**	التعرف على الأزمات النفسية التي يعاني منها طلبة جامعة جورج واشنطن.	عينة مكونة من (112) طالبًا وطالبة من طلبة جامعة جورج واشنطن.	تطبيق اختبار لقياس مستوى تأقلم الطلبة مع الأزمات النفسية، حيث يشتمل هذا المقياس على أربعة طرق لتأقلم الطلبة مع الأزمات النفسية	أن الطلبة الذكور أكثر معاناة من الأزمات النفسية من الطالبات، وأن الطلاب الجامعيين يعانون من هذه الأزمات بنسبة كبيرة.

.38	دراسة (Wayne 2005)	**طبيعة الأزمات بين طلبة جامعة أتلانتيك.**	هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على طبيعة الأزمات بين طلبة جامعة أتلانتيك.	(284)بلغت عينة الدراسة على طالبًا وطالبة.	طبق استبيان يحتوي على (52) مشكلة أو أزمة نفسية	أن الطالبات قد أظهرن درجة أكبر من الذكور في الأزمات، و أن أكثر الحالات أو القضايا تأزمًا لدى الطلاب تلك المتعلقة بالتحصيل العلمي والموت و الإصابة بالمرض.
.39	دراسة الزيود فهمي الزيود (2006)	**إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض المتغيرات.**	التعرف على أكثر إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية استخداماً من قبل الطلبة، تبعا للمتغيرات التالية: الجنس، والمستوى الدراسي، والمعدل التراكمي والتخصص، والجنسية، وأثر هذه المتغيرات على إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية.	عينة من طلبة جامعة قطر شملت (284) طالباً وطالبة موزعة على (144 طالباً)	استخدم الباحث مقياس عمليات تحمل الضغوط كوسيلة لجمع البيانات	أن أكثر الأساليب شيوعاً التي يستخدمها الطلبة هي التفكير الإيجابي واللجوء إلى الله، والتنفيس الانفعالي.- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى الطلبة تعزى إلى متغير الجنس. - لا يوجد فروق في إستراتيجيات التعامل مع الضغوط تعزى إلى متغير الجنسية، والكلية، والمعدل التراكمي والمستوى الدراسي.
.40	دراسة احمد مغيران المطيري (2007)	**استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية الأساسية في دولة الكويت.**	التعرف على استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية الأساسية في دولة الكويت تبعا لمتغير الجنس والمعدل التراكمي والسنة الدراسية.	اشتملت عينة الدراسة على (484) طالبا وطالبة من طلبة كلية التربية الأساسية في دولة الكويت	استخدام استبانه استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي المطورة لأغراض الدراسة	وجود تنوع في استخدام استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسي - اعتماد الطلبة على استخدام استراتيجيات المواجهة عدم وجود فروق ة تبعا لمغير جنس الطالب والمعدل الأكاديمي ، وجود فروق في المستوى الأكاديمي للطالب بين السنة الرابعة من جهة وطلبة السنة الأولى والثانية والثالثة من جهة أحرى ولصالح طلبة السنة الرابعة.

41.	دراسة يوسف احمد سالم وردات (2008)	**بناء مقياس لمصادر الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة مؤتة واختلاف هذه المصادر باختلاف المتغيرات الديموغرافية.**	- بناء مقياس لمصادر الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة مؤتة واختلاف هذه المصادر باختلاف التغيرات الديموغرافية. -البحث في درجة تأثير مصادر الضغوط النفسية التي يعرض لها الطلبة .	فبلغ حجم العينة (705) طالبا وطالبة من جامعة مؤتة	مقياس مصادر الضغوط النفسية من إعداد الباحث	درجة تأثير مصادر الضغط النفسي كان متوسطا في جمع الأبعاد باستثناء البعد الأكاديمي والاقتصادي فكانت درجة التأثير مصادر الضغط النفسي مرتفعا فيها.

الفصل الخامس

الإجراءات المنهجية للبحث

الفصل الخامس

الإجراءات المنهجية للبحث

1.5. تمهيد:

يناقش هذا الفصل الإجراءات الميدانية للبحث الحالي، انطلاقا من المنهج المتبع في الدراسة ومبررات اختياره لمجتمع البحث، وخطوات اختيار عينة الدراسة، كما يتناول الفصل الأدوات المستخدمة في الدراسة، والمتمثلة في أدوات جمع البيانات، وآليات التحقيق في صلاحياتها للتطبيق، والخطوات المتبعة لأجراء التطبيق الميداني، والأساليب الإحصائية التي تم استخدامها من أجل التحقق من صحة فروض الدراسة.

2.5. منهج البحث:

باعتبار أن المنهج في البحث العلمي يعني مجموعة القواعد والأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة حيث يقول في هذا الشأن بوحوش و الذنيبات أن المنهج هو" :الطريقة التي يتبناها الباحث في دراسة مشكلة لاكتشاف الحقيقة." (عمار بوحوش 1999، ص99).

وقد تم اعتماد المنهج الوصفي التحليلي في هذا البحث، حيث يتناسب هذا المنهج مع البحث الحالي، فالبحوث الوصفية في المجالات الاجتماعية والتربوية والنفسية تزودنا بمعلومات حقيقية عن الوضع الراهن للظواهر المختلفة(النجيحي 1983: ص20)كما أنَّه لا يقتصر على جمع البيانات وتبويبها، وإنما يتناولها بعناية بالتحليل والتفسير واكتشاف المعاني والعلاقات الخاصة بها لغرض اجترار الاستنتاجات المفيدة لتصحيح هذا الواقع واستكماله أو استحداث معرفة جديدة فيه. (حمدان، 1989، ص: 66).

3.5. متغيرات البحث:

أ- المتغير المستقل:

ونقصد بها المتغيرات التي قد تترك أثراً على المتغير التابع وبيان مدى اختلاف مصادر وإستراتيجيات التعامل باختلافها وهي:

1- الجنس ويمثل (طالب، طالبة) .
2- المستوى الدراسي (ليسانس – ماستر).
3- الخبرة في الجامعة (السنة الأولى – السنة الثانية فما فوق).

ب- المتغيرات التابعة:

1- درجات الطلبة على مقياس مصادر الضغوط النفسية ومحاوره الفرعية.

2- درجات الطلبة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية ومحاوره الفرعية.

4.5. مجتمع البحث:

يتكون مجتمع الدراسة من طلبة جامعة الجلفة – قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في سنوات دراسية مختلفة وفي مختلف التخصصات والمسجلين في السنة الجامعية 2010–2011 ويزاولون دراستهم بانتظام والذين بلغ عددهم وحسب نيابة رئاسة القسم المكلفة بالبيداغوجيا والمسائل المرتبطة بالطلبة بـ:(1069) طالباً وطالبة.

5.5. العينة الاستطلاعية الأولى للبحث:

قمنا بإعداد استمارة (أنظر الملحق رقم:01)، تم توزيعها على عينة استطلاعية أولى حجمها (100) طالب وطالبة من جامعة/ الجلفة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية،حيث تم توجيه سؤالين، الأول: بهدف التعرف على المواقف الضاغطة التي تواجههم في مرحلة حياتهم الجامعية، والثاني،- إذا تعرض إلى هذه المواقف الضاغطة كيف سيتعامل معها؟. وكانت إجاباتهم على الاستمارة في الفترة مابين شهر أفريل وماي 2010.،وقد استخدمت إجابات الطلبة في إعداد مقياس لمصادر الضغوط النفسية للطلبة ومقياس لأساليب مواجهة الضغوط للطلبة في صورته الأولية.

6.5. العينة الاستطلاعية الثانية للبحث:

بهدف التأكد من صلاحية مقاييس الدراسة وتوفرها على الخصائص السيكومترية، وزع المقياسين على عينة البحث الاستطلاعية الثانية، والتي قوامها (100) طالبا وطالبة ممن أبدو استعدادهم للاشتراك في الدراسة، وكانت إجاباتهم على المقياس كاملة وكان ذلك في الفترة مابين شهر نوفمبر وديسمبر 2010، ويسمى هذا النوع من المعاينة بالمعاينة بالصدفة، حيث يتم اختيار من يتحصل عليه الباحث صدفة أو من يتطوع بالمشاركة (صالح العساف،1995:99).

7.5. العينة الأساسية للبحث:

تكونت عينة الدراسة الحالية 230 من طالب و طالبة من جامعة الجلفة – قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية التعليمية، من مستويات و تخصصات دراسية مختلفة حيث اختيروا بطريقة عشوائية طبقية وبنسبة 20 % من فئات المجتمع الأصلي، حيث تم توزيع المقياسين على الطلبة مباشرة وبمساعدة بعض من الزملاء الأساتذة في جلسات وفي أوقات معينة لتطبيق المقياس المعد لهذا الغرض، ونظرا لطول المقياسين (أربع

صفحات) مما يتطلب وقتا طويلا للإجابة، وكذا حاجة المجيب للتركيز، تم ترك حرية الاختيار للمستجيب بين إرجاع الاستمارة في حينها، أو تركها لاسترجاعها في موعد قريب لاحق، وقد استغرقت فترة توزيع وجمع الأداة حوالي شهرين، بدءاً من 15 مارس 2011 إلى 15 ماي من نفس السنة، وبلغ عدد الاستبيانات الموزعة من طرف الطالب الباحث (500) خمسمائة استبانه استعيد منها 300 استبانه، كانت الصالحة منها لغايات الدراسة 230 استبيان، أما البقية فقد استبعدت من التحليل لكونها غير مكتملة الإجابة. والجدول رقم(5-1) يبين توزيع عينة الدراسة تبعًا لمتغيرات الجنس والمستوى الدراسي. وسنوات الخبرة في الجامعة، حيث تم تقسيمها إلى اثنين طلبة جدد ويمثلون السنة الأولى، وطلبة عندهم أقدميه في الجامعة، من السنة الثانية فما فو ق.

جدول رقم: (5-1)

توزيع عينة البحث تبعًا لمتغيرات الجنس، والمستوى الدراسي، وسنوات الخبرة في الجامعة.

الخصائص / البيان الإحصائي	الجنس		المستوى الدراسي		الخبرة في الجامعة	
	طالب	طالبة	ليسانس	ماستر	السنة الأولى	السنة الثانية فمافوق
العدد	190	40	112	118	125	105
النسبة المئوية	82.60	17.39	48.69	51.30	54.34	45.65

8.5. تصميم أدوات البحث:

في ضوء أهداف البحث وطبيعة الدراسة, ولأجل اختبار فرضيات البحث والوقوف على مدى تحققها قمنا ببناء مقياسين هما:مقياس مصادر الضغوط النفسية لطلبة الجامعة/ ومقياس أساليب مواجهة الضغوط لطلبة الجامعة (إعداد الباحث).

1. المسح المكتبي ومراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المتعلقة بالضغوط النفسية، وأساليب المواجهة في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي.
2. مراجعة العديد من المقاييس والقوائم المتعلقة بالضغوط النفسية وأساليب المواجهة التي سبق إعدادها في مجال علم النفس بصفة عامة وعلم النفس الرياضي بصفة خاصة.

3. توجيه أسئلة مفتوحة استكشافية قصد التعرف على أهم مصادر الضغط وأسلوب التعامل معها.
4. تحديد المحاور المقترحة لمصادر وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لطلبة الجامعة استرشادا بالخطوات السابقة.
5. تحديد المفهوم النظري الإجرائي لمقياس مصادر الضغوط النفسية ومقياس أساليب المواجهة المقترحة.
6. عرض المحاور على المحكمين في مجال علم النفس والإرشاد النفسي الرياضي.
7. اقتراح عبارات (بنود) المقياس لكل محور من محاور المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور.
8. الصورة النهائية لمقياس مصادر الضغط النفسي ومقياس أساليب المواجهة لدى طلبة الجامعة.

وفي ما يلي نقوم بشرح خطوات بناء مقياسي مصادر الضغط النفسي، وأساليب المواجهة لدى طلبة الجامعة:

1.8.5. مراجعة بعض الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بالضغوط النفسية وأساليب مواجهتها:

قام الباحث ببناء المقياسين بعد الاطلاع على التراث النفسي والنظريات التي تفسر الضغوط وأساليب مواجهتها للعديد من المراجع العلمية، سواء المراجع الأجنبية أو العربية .

2.8.5. مراجعة بعض قوائم ومقاييس الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى طلبة الجامعة:

قمنا بالاطلاع على المقاييس الأجنبية والعربية التي اهتمت بقياس مصادرو أساليب المواجهة، وأهمها:

أ-المقاييس الأجنبية وهي:

1. استبيان المواجهة Coping inventory والذي أعده: Horowitz & Wilner (1984)
2. قائمة طرق المواجهة Ways of coping Revised من إعداد: Lazarus.& Folkman .(1984)
3. استبيان نمط سلوك المواجهة type of coping behavior الذي أعده كل من Hamilton & Fagot . (1988).

ب-المقاييس العربية:

1. استبيان أساليب أحداث الحياة والذي قام بإعداده حسن مصطفى عبد المعطي (1989).
2. مقياس التعامل مع المواقف من إعداد الشناوي (1993).
3. مقياس أساليب المواجهة من إعداد يوسف (1994).

3.8.5توجيه سؤال استكشافي (مفتوح) للتعرف على أهم مصادر الضغط النفسي وأساليب مواجهته لدى طلبة الجامعة:

قمنا بإعداد استمارة (أنظر الملحق رقم:01)، تم توزيعها على عينة استطلاعية حجمها (100) طالب وطالبة من جامعة/ الجلفة قسم النشاطات البدنية والرياضية،وتوجيه سؤالين، الأول: بهدف التعرف على المواقف الضاغطة التي تواجههم في مرحلة حياتهم الجامعية والثاني،- إذا تعرض إلى هذه المواقف الضاغطة كيف سيتعامل معها؟.

4.8.5اقتراح عبارات كل محور من محاور المقياسين في ضوء الفهم والتحليل النظري لكل محور:

قام الباحث بالتحليل الكمي للإجابات ، وبناءً على تلك الإجراءات تم بناء وصياغة عبارات المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص بكل محور وقد استعنا بالعبارات التي حصلنا عليها من السؤال الاستكشافي واسترشدنا بالمقاييس والاختبارات السابقة حيث تم الحصول على بعض العبارات من تلك المقاييس وتم تعديل صياغتها بما يتناسب مع عينة الدراسة.

وقد أخذنا في عين الاعتبار عند صياغة العبارات مايلي:

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.
- أن لا تشمل العبارة على أكثر من معنى.
- أن تكون العبارات مناسبة لعينة الدراسة (طلبة الجامعة).
- الابتعاد عن العبارات الصعبة.
- أن تقيس العبارات مصادر الضغط وأساليب المواجهة.

وتكونت الصورة الأولية للمقياس مصادر الضغوط النفسية للطلبة مكون من (68) عبارة موزعة على سبعة محاور، والصورة الأولية للمقياس أساليب المواجهة تكون من (83) عبارة موزعة على سبعة محاور.

5.8.5تحديد المفهوم النظري الإجرائي للمحاور المقترحة الخاصة بمقياس مصادر الضغط النفسي، ومقياس أساليب المواجهة لدى طلبة الجامعة:

قام الباحث من خلال القراءات النظرية بوضع تعريفات إجرائية للمحاور المقترحة لمقياس مصادر الضغوط النفسية، ومقياس أساليب المواجهة لدى طلبة الجامعة وذلك في الفصل الأول (التعريف بالمصطلحات المستخدمة في البحث).

6.8.5.عرض المقياسين على المحكمين:

عرض المقياس على(09) محكمين، من الأساتذة والدكاترة في مجال علم النفس الرياضي من الجزائر وخارج الجزائر(أنظر الملحق رقم:02)، وتم الاستعانة بآرائهم حول وضوح العبارة وملائمتها لقياس ما أعدت له ، ومدى تعلق العبارة بالبعد الذي تمثله ، وقد أسفرت أرائهم عن ملائمة المقياس ، وصدقه المنطقي مع إبداء بعض الملاحظات البناءة التي أخذها الباحث في الاعتبار مثل زيادة بعض العبارات إلى المقياس. وقد التزم الباحث بنسبة 85 % فأكثر لاختيار العبارات التي تم الاتفاق عليها من قبل المحكمين لاعتماد صدق عبارات المقياس، وبذلك اكتمل المقياس الأول - مقياس مصادر الضغوط للطلبة المكون من (68) عبارة موزعة على سبعة أبعاد –ومقياس أساليب المواجهة للطلبة المكون من (83) عبارة موزعة على سبعة أبعاد، في صورتهما الأولى أنظر ملحق رقم (3- 4).

9.5. وصف أدوات جمع البيانات:

1.9.5. أداة القياس:

تتكون أداة الدراسة من ثلاثة أجزاء (أنظر الملحق رقم:03) موزعة كالتالي:

أ- الجزء الأول:

ويحوي هذا الجزء على البيانات الشخصية الخاصة بطلبة جامعة/ الجلفة قسم النشاطات البدنية والرياضية وتشمل:الجنس(طالب– طالبة)، المستوى الدراسي(ليسانس–ماستر)،الخبرة في الجامعة(سنة أولى–سنة ثانية فأكثر).

ب-الجزء الثاني: **مقياس مصادر الضغط النفسي لطلبة الجامعة:**

يتكون هذا المقياس من (68) مصدراً للضغط النفسي، يتصدره سؤال عام يرتبط بجميع العبارات بحيث يعتبر كل بند تكملة للسؤال العام والذي هو: **إلى أي مدى تسبب لك العوامل التالية ضغطاً نفسيا؟**.

و لقياس مصادر الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة تم إعداد مفتاح لتصحيح استجاباتهم على النحو التالي:

تحديد أوزان كل فقرة وفق طريقة ليكارت للتدريج الخماسي،ويطلب من المفحوص قراءة كل عبارة وتحديد مدى انطباق مضمون الفقرة لديه بوضع علامة (x) في الخانة المناسبة أمام واحد من خمس خيارات هي:

- ✓ دائما=05 درجات.

- ✓ غالبا = 04 درجات.
- ✓ أحيانا =03 درجات.
- ✓ نادراً =02 درجتان.
- ✓ أبدا= 01 درجة واحدة.

حيث تعبر دائما عن تعرضه لمصادر الضغط بدرجة عالية ومتكررة، في حين تعبر غالبا عن وجود مصادر الضغط بصورة غالبة، وتعبر أحيانا عن تعرضه لمصادر الضغط بدرجة متوسطة، وتعبر نادراً عن قلة وندرة تعرضه لمصادر الضغط، وأبدا عن عدم وجود لمصادر الضغط. وتتوزع هذه المصادر على سبعة محاور كما يبرزها الجدول(5-2): هي:

جدول (5-2): توزيع العبارات على محاور لمقياس مصادر الضغط النفسي لطلبة الجامعة:

م	المحـــاور	أرقام العبارات في المقياس
1	**ضغوط الدراسة الجامعية**	67-61-56-53-50-46-38-31-27-23-15-8-1
2	**ضغوط الأسرة والجوانب الاجتماعية**	-54-51-47-39-32-28-24-16-9-2
3	**ضغوط هيئة التدريس**	-68-65-62-55-48-40-33-29-25-17-10-3
4	**الضغوط الاقتصادية**	-59-49-41-34-26-11-4
5	**الضغوط المتعلقة بالطلبة**	-52-42-35-30-19-12-5
6	**الضغوط الإدارية**	-66-63-58-57-44-36-20-14-7-6
7	**ضغوط إدارة الوقت**	-64-60-45-43-37-22-21-18-13

ج- الجزء الثالث: مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لطلبة الجامعة:

تكون هذا المقياس من (83) أسلوباً للتعامل مع للضغط النفسي، يتصدره سؤال عام يرتبط بجميع البنود بحيث يعتبر كل بند تكملة للسؤال العام والذي هو: **عندما تعرضت للمشكلة فإنني:**

و لقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة تم إعداد مفتاح لتصحيح استجاباتهم على النحو التالي:

تحديد أوزان كل فقرة وفق طريقة لكارت للتدريج الخماسي، ويطلب من المفحوص قراءة كل عبارة وتحديد مدى انطباق مضمون الفقرة لديه بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة أمام واحد من خمس خيارات هي:

- دائما=05 درجات.
- غالبا = 04 درجات.
- أحيانا =03 درجات.
- نادراً =02 درجتان.

- أبدا= 01 درجة واحدة.

حيث تعبر دائما لاستعماله أساليب المواجهة بصفة دائمة، في حين تعبر غالبا استعماله لأساليب المواجهة بشكل غالب، وتعبر أحيانا استعماله لأساليب المواجهة بدرجة متوسطة، وتعبر نادراً عن قلة وندرة استعماله لأساليب مواجهة الضغط، وأبدا عن عدم استعماله لأساليب مواجهة ضغط. وتتوزع هذه الأساليب على سبعة محاور كما يبرزها الجدول(5-3) هي:

جدول(5-3): توزيع العبارات على محاور مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة:

م	المحـــاور	أرقام العبارات في المقياس
1	أسلوب طلب المساعدة	1-7-14-21-24-28-40-46-57-64-79-
2	أسلوب التجنب والهروب	08-11-18-29-33-36-41-47-58-65-71-80-
3	أسلوب الاسترخاء	03-09-12-16-23-27-32-37-42-55-59-66-
4	الأسلوب المعرفي	04-10-13-17-26-30-34-39-43-52-56-60-67-73-76-77-82-
5	أسلوب العادات السلوكية الغير ملائمة	06-25-35-44-45-61-63-68-70-72-74-75-78-81-
6	أسلوب لوم الذات	02-05-20-31-49-
7	أسلوب المواجهة	15-19-22-38-50-51-53-54-62-69-83-

10.5. الشروط العلمية لأدوات الدراسة:

.الخصائص السيكومترية:ثم قام الباحث بالتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياسي مصادر و أساليب مواجهة الضغوط بالطرق التالية:

1.10.5. صدق مقياس مصادر الضغوط النفسية للطلبة الجامعة:

1.1.10.5. معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات محور ضغوط الدراسة الجامعية بالدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (5-4):معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات محور ضغوط الدراسة الجامعية

بالدرجة الكلية للمحور وللمقياس ككل.

ن=100

م 1	رقم العبارة في المقياس	العبـــارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ارتباط العبارة بالمحور	ارتباط العبارة بالمقياس ككل	مستوى الدلالة
1	1	صعوبة التخصص الذي أدرسه..	1.75	1,107	0,39**	0.08	غير دال
2	08	الخوف من المستقبل بعد التخرج.	3,59	1,435	0,53**	0,45**	0.01
3	15	تدني مستوى تحصيلي الجامعي.	3,01	1,261	0,56**	0,48**	0.01
4	23	كثرة المعلومات وعدم فهمها.	3,23	1,170	0,54**	0,43**	0.01
5	27	الظروف المناخية القاسية في بعض المقاييس التطبيقية	3,18	1,279	0,52**	0,51**	0.01
6	31	الإقصاء من الجامعة بسبب تدني معدلي	2,47	1,577	0,47**	0,36**	0.01
7	38	نقص المراجع العلمية المتعلقة بالتخصص.	3,44	1,368	0,49**	0,48**	0.01
8	46	معدلي لا يؤهلني لإكمال الدراسات العليا.	3,08	1,552	0,41**	0,33**	0.01
9	50	سوء برمجة المقاييس النظرية والتطبيقية.	3,35	1,258	0,38**	0.09	غير دال
10	53	عدم فهمي للنظام LMD.	3,04	1,458	0,47**	0,40**	0.01
11	56	الخوف من إعادة السنة .	3,72	1,411	0,52**	0,39**	0.01
12	61	عدم رغبتي في الدراسة	2,18	1,264	0,41**	0,33**	0.01
13	67	اقتراب موعد الامتحانات	3,66	1,218	0,57**	0,45**	0.01

يتضح من الجدول (5-4) أن جميع عبارات محور ضغوط الدراسة الجامعية ترتبط ارتباطا دالا مع الدرجة الكلية للمقياس عند مستوى دلالة 0.01 حيث بلغ أقصى معامل ارتباط 0.51 عند العبارة 05: الظروف المناخية القاسية في بعض المقاييس التطبيقية – وبلغ أدنى معامل ارتباط 0.33 عند العبارة 08 والعبارة 12 : معدلي لا يؤهلني لإكمال الدراسات العليا – عدم رغبتي في الدراسة.

ويتبين من الجدول أن جميع العبارات ترتبط بالمحور الأول ارتباطات ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01، حيث بلغ أقصى معامل ارتباط 0.57 عند العبارة 13 اقتراب موعد الامتحانات ، وبلغ أدنى معامل ارتباط 0.41 عند العبارة 08 والعبارة 12 : معدلي لا يؤهلني لإكمال الدراسات العليا – عدم رغبتي في الدراسة، بينما تحذف العبارة 01 والعبارة 09 : صعوبة التخصص الذي أدرسه – سوء برمجة المقاييس النظرية والتطبيقية، لعدم الدلالة الإحصائية، نظراَ لضعف معاملات ارتباطها بالدرجة الكلية.

2.1.10.5. معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات محور ضغوط الأسرة والجوانب الاجتماعية بالدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (5-5): معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات محور ضغوط الأسرة والجوانب الاجتماعية بالدرجة الكلية للمحور وللمقياس ككل

ن=100

م 2	رقم العبارة في المقياس	العبـــارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ارتباط العبارة بالمحور	ارتباط العبارة بالمقياس ككل	مستوى الدلالة
1	02	إصرار أهلي في حصولي على معدل عالي.	3,07	1,451	0,51**	0,24**	0.01
2	09	عدم احترام إخوتي لي.	1,64	1,051	0,35**	0.03	غير دال
3	16	خوف أهلي الدائم على مستقبلي.	3,50	1,423	0,54**	0,39**	0.01
4	24	والداي يتوقعان أكثر مما أستطيع.	3,13	1,426	0,53**	0,28**	0.01
5	28	لا أستطيع مصارحة والدي بمشاكلي.	2,98	1,425	0,51**	0,35**	0.01
6	32	يكلفني أهلي بمعظم أشغال البيت.	2,87	1,394	0,36**	0.13	غير دال
7	39	مرض أو موت احد أفراد العائلة .	2,71	1,663	0,40**	0,27**	0.01
8	47	ضيق البيت وكثرة أفراد الأسرة.	2,58	1,637	0,46**	0,39**	0.01
9	51	عدم قناعة أهلي بالتخصص الذي أدرسه.	1,79	1,179	0,39**	0.07	غير دال
10	54	نظرة المجتمع السلبية للتخصص الذي أدرسه.	2,98	1,485	0,40**	0,35**	0.01

يتضح من الجدول (5-5): أن جميع عبارات ضغوط الأسرة والجوانب الاجتماعية ترتبط ارتباطا دالا مع الدرجة الكلية للمقياس عند مستوى دلالة 0.01 حيث بلغ أقصى معامل ارتباط 0.39 عند العبارة 16 والعبارة 47: خوف أهلي الدائم على مستقبلي– ضيق البيت وكثرة أفراد الأسرة – وبلغ أدنى معامل ارتباط 0.24 عند العبارة: إصرار أهلي في حصولي على معدل عالي.

كما يتضح من الجدول (5-5) أن جميع عبارات المحور الثاني ترتبط ارتباطا دالا بالمحور عند مستوى دلالة 0.01 حيث بلغ أقصى معامل ارتباط 0.54 عند العبارة رقم 16– خوف أهلي الدائم على مستقبلي؛ وبلغ أدنى معامل ارتباط.0.40 العبارة 39 والعبارة 54: مرض أو موت احد أفراد العائلة – ونظرة المجتمع السلبية للتخصص الذي أدرسه ، بينما تحذف العبارة 09 ،32، 54 لعدم الدلالة الإحصائية لمعاملات تميزها، نظراَ لضعف معاملات ارتباطها بالدرجة الكلية: عدم احترام إخوتي لي.– يكلفني أهلي بمعظم أشغال البيت –**.** عدم قناعة أهلي بالتخصص الذي أدرسه .

3.1.10.5. معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات محور ضغوط هيئة التدريس بالدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للمقياس.

جدول(5- 6): معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات محور ضغوط هيئة التدريس بالدرجة الكلية للمحور وللمقياس ككل

ن=100

3	رقم العبارة في المقياس	العبـــارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ارتباط العبارة بالمحور	ارتباط العبارة بالمقياس ككل	مستوى الدلالة
1	03	لا أجرأ على مناقشة الأستاذ ولو كان على خطأ.	3,00	1,336	0,32**	0.03	غير دال
2	10	عدم تعاون بعض أساتذتي معي.	2,66	1,284	0,58**	0,46**	0.01
3	17	عدم عدل بعض الأساتذة.	3,46	1,340	0,70**	0,56**	0.01
4	25	صعوبة الحصول على المراجع التي يحددها بعض أساتذتي.	3,60	1,104	0,51**	0,54**	0.01
5	29	استخدام الأساتذة طريقة التلقين.	3,14	1,788	0,34**	0,16	غير دال
6	33	عدم احترام بعض الأساتذة للطلبة.	3,04	1,309	0,68**	0,46**	0.01
7	40	الأسلوب التسلطي لبعض أساتذتي.	2,99	1,361	0,70**	0,52**	0.01
8	48	غياب الأساتذة وتضييع الحصص.	3,18	1,182	0,57**	0,42**	0.01
9	55	تعويض الحصص في أوقات غير مناسبة.	3,26	1,374	0,45**	0,35**	0.01
10	62	إملاء الدروس بسرعة من قبل بعض الأساتذة.	3,29	1,276	0,50**	0,40**	0.01
11	65	عدم اهتمام أساتذتي بجوانبي النفسية.	3,61	1,279	0,56**	0,50**	0.01
12	68	عدم الشرح الكافي لبعض الأساتذة.	3,56	1,119	0,55**	0,49**	0.01

يتضح من الجدول (5- 6): أن جميع عبارات محور ضغوط هيئة التدريس ترتبط ارتباطا دالا بالدرجة الكلية للمقياس عند مستوى دلالة 0.01 حيث بلغ أقصى معامل ارتباط 0.56 عند العبارة 17: عدم عدل بعض الأساتذة – وبلغ أدنى معامل ارتباط 0.42 عند العبارة 48: غياب الأساتذة وتضييع الحصص.

ويتبين من الجدول أن جميع العبارات ترتبط بالمحور الثالث – ضغوط هيئة التدريس ارتباطا دالاً إحصائيا عند مستوى 0.01، حيث بلغ أقصى معامل ارتباط 0.70 عند العبارة 17 عدم عدل بعض الأساتذة و العبارة 40: الأسلوب التسلطي لبعض أساتذتي.، وبلغ أدنى معامل ارتباط 0.45 عند العبارة 55 : تعويض الحصص في أوقات غير مناسبة. بينما تحذف العبارة 03، 29، لعدم الدلالة الإحصائية لمعاملات تميزها، نظراً لضعف معاملات ارتباطها بالدرجة الكلية: لا أجرأ على مناقشة الأستاذ ولو كان على خطأ.– استخدام الأساتذة طريقة التلقين.

4.1.10.5. معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات محور الضغوط الاقتصادية بالدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للمقياس.

جدول(5- 7) معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات محور الضغوط الاقتصادية بالدرجة الكلية للمحور وللمقياس ككل.
ن=100

م 4	رقم العبارة في المقياس	العبـــارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ارتباط العبارة بالمحور	ارتباط العبارة بالمقياس ككل	مستوى الدلالة
1	04	لا أملك الكتب والدفاتر ومستلزماتي الجامعية.	2,32	1,295	0,49**	0,34**	0.01
2	11	تكاليف الدراسة الجامعية	3,20	1,391	0,72**	0,55**	0.01
3	26	مصروفي اليومي لا يكفيني.	3,44	1,272	0,69**	0,57**	0.01
4	34	لا أستطيع دفع رسومي الجامعية.	2,16	1,299	0,67**	0,54**	0.01
5	41	أضطر للعمل من أجل توفير تكاليف الدراسة الجامعية.	3,27	1,653	0,54**	0,28**	0.01
6	49	عدم قدرة أسرتي على تغطية نفقات دراستي الجامعية.	2,60	1,465	0,73**	0,55**	0.01
7	59	عدم مواكبتي لترف الحياة الجامعية .	2,74	1,421	0,68**	0,52**	0.01

يبين الجدول (4): أن جميع عبارات محور الضغوط الاقتصادية ترتبط ارتباطا دالا بالدرجة الكلية للمقياس عند مستوى دلالة 0.01 حيث بلغ أقصى معامل ارتباط 0.57 عند العبارة 26: مصروفي اليومي لا يكفيني – وبلغ أدنى معامل ارتباط 0.28، عند العبارة 41: أضطر للعمل من أجل توفير تكاليف الدراسة الجامعية.

ويتبين من الجدول أن جميع العبارات ترتبط بالمحور الرابع – الضغوط الاقتصادية ارتباطا دالاً إحصائيا عند مستوى 0.01، حيث بلغ أقصى معامل ارتباط 0.73 عند العبارة 49 عدم قدرة أسرتي على تغطية نفقات دراستي الجامعية، وبلغ أدنى معامل ارتباط 0.49 ،عند عند العبارة 04 : لا أملك الكتب والدفاتر ومستلزماتي الجامعية.

5.1.10.5. معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات محور ضغوط هيئة التدريس بالدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للمقياس.

نلاحظ في الجدول التالي (5- 8) أن عبارات محور ضغوط هيئة التدريس، ترتبط ارتباطا دالا بالدرجة الكلية للمقياس عند مستوى دلالة 0.01 حيث بلغ أقصى معامل ارتباط 0.45 عند العبارة 35: وجود العنصرية والعروشية للبلد بين زملائي وزميلاتي وبلغ أدنى معامل ارتباط 0.19، عند العبارة 30:الخوف من العلاقات العاطفية مع الجنس الآخر.

جدول (5- 8)معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات محور ضغوط هيئة التدريس بالدرجة الكلية للمحور وللمقياس ككل ن=100

م 5	رقم العبارة في المقياس	العبـــارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ارتباط العبارة بالمحور	ارتباط العبارة بالمقياس ككل	مستوى الدلالة
1	05	عدم احترام زملائي/ زميلاتي للرأي والرأي الآخر.	2,17	1,275	0,47**	0,33**	0.01
2	12	مزاح زملائي وزميلاتي معي.	2,58	1,457	0.09	0,05	غير دال
3	19	انتقادات زملائي وزميلاتي لي دون أي مبرر.	2,08	1,203	0,48**	0,27**	0.01
4	30	الخوف من العلاقات العاطفية مع الجنس الآخر.	2,80	1,610	0,58**	0,19**	0.01
5	35	وجود العنصرية والعروشية للبلد بين زملائي وزميلاتي .	2,97	1,572	0,54**	0,45**	0.01
6	42	تعامل زملائي وزميلاتي معي بأنانية.	2,18	1,196	0,51**	0,31**	0.01
7	52	خجلي من الجنس الآخر.	2,49	1,447	0,58**	0,22**	0.01

ويتبين من الجدول أن جميع العبارات ترتبط بالمحور الخامس– ضغوط هيئة التدريس، ارتباطا دالاً إحصائيا عند مستوى 0.01، حيث بلغ أقصى معامل ارتباط 0.58 عند العبارة 30 والعبارة 52 : الخوف من العلاقات العاطفية مع الجنس الآخر– خجلي من الجنس الآخر، بينما لا يوجد ارتباط دال عند العبارة 12: مزاح زملائي وزميلاتي معي،وبالتالي تحذف هذه العبارة.

6.1.10.5. معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات محور الضغوط الإدارية بالدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للمقياس.

يظهر من خلال الجدول (5- 9) أن جميع عبارات محور الضغوط الإدارية ذات علاقة دالة بالدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغوط النفسية للطلبة حيث بلغ أقصى معامل ارتباط 0.52 عند العبارة 63 : عدم التواصل بين الطلبة والإدارة. وبلغ أدنى معامل ارتباط 0.25 عند العبارة 20 : عدم وجود الرحالات الترفيهية.

بينما جميع العبارات ترتبط بالمحور السادس – الضغوط الإدارية، ارتباطا دالاً إحصائيا عند مستوى 0.01، حيث بلغ أقصى معامل ارتباط 0.56 عند العبارة 58 والعبارة 66 : نقص الملتقيات العلمية. – عدم وجود مرافق للترويح و الراحة والتسلية.

جدول (5- 9)معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات محور الضغوط الإدارية بالدرجة الكلية للمحور وللمقياس ككل.
ن=100

م 6	رقم العبارة في المقياس	العبــــارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ارتباط العبارة بالمحور	ارتباط العبارة بالمقياس ككل	مستوى الدلالة
1	06	الأوضاع المزرية في الإقامات الجامعية	3,95	1,409	0,45**	0,32**	0.01
2	07	تأخر المنحة الجامعية عن موعدها وعدم تغطيتها حتى لتكاليف الدراسة.	3,97	1,398	0,58**	0,43**	0.01
3	14	عدم وجود النشاطات والدورات الرياضية الجامعية.	3,37	1,408	0,52**	0,32**	0.01
4	20	عدم وجود الرحالات الترفيهية.	3,33	1,568	0,52**	0,25**	0.01
5	36	تصرفات أعوان الأمن مع الطلبة.	2,70	1,393	0,43**	0,34**	0.01
6	44	عدم توفر قاعات الأنترنات من أجل البحث العلمي.	3,58	1,445	0,50**	0,33**	0.01
7	57	نقص التجهيزات المتعلقة بالمنشآت الرياضية	4,09	1,280	0,53**	0,34**	0.01
8	58	نقص الملتقيات العلمية.	3,90	1,250	0,56**	0,32**	0.01
9	63	عدم التواصل بين الطلبة والإدارة	3,60	1,262	0,55**	0,52**	0.01
10	66	عدم وجود مرافق للترويح و الراحة والتسلية..	3,92	1,270	0,56**	,38**0	0.01

7.1.10.5. معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات محور ضغوط إدارة الوقت بالدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (5- 10)معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات محور ضغوط إدارة الوقت بالدرجة الكلية للمحور وللمقياس ككل
ن=100

م 7	رقم العبارة في المقيا س	العبــــارات	المتوس ط الحسا بي	الانحراف المعياري	ارتباط العبارة بالمحور	ارتباط العبارة بالمقياس ككل	مستوى الدلالة
1	13	التقطع المستمر في الدراسة.	2,71	1,333	0,50**	0,43**	0.01
2	18	أزمة المواصلات وتضيعي للوقت من وإلى الجامعة	3,74	1,345	0,58**	0,43**	0.01
3	21	بعد المسافة بين قاعات التدريس والقاعات الرياضية.	3,47	1,459	0,49**	0,36**	0.01
4	22	تتراكم علي الواجبات الدراسية نتيجة انتظامي في التدريب.	2,92	1,216	0,47**	0,34**	0.01
5	37	أضطر لعمل أكثر من شيء في وقت واحد بسبب مشاغل الدراسة.	3,27	1,365	0,57**	0,50**	0.01
6	43	لا أملك الوقت للاستمتاع مع أصدقائي وذلك للوفاء بواجباتي الدراسية.	2,78	1,213	0,53**	0,42**	0.01
7	45	لا أجد الوقت الكافي للقيام بواجباتي.	3,06	1,228	0,54**	0,44**	0.01
8	60	تأخري المستمر عن موعد الدراسة.	2,54	1,313	0,51**	0,43**	0.01
9	64	تراكم وتداخل ساعات الدراسة.	3,43	1,244	0,61**	0,56**	0.01

يظهر من خلال الجدول (5- 10) أن جميع عبارات محور ضغوط إدارة الوقت ذات علاقة دالة بالدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغوط النفسية للطلبة حيث بلغ أقصى معامل ارتباط 0.56 عند العبارة 64: تراكم وتداخل ساعات الدراسة، وبلغ أدنى معامل ارتباط 0.34 عند العبارة 22: تتراكم علي الواجبات الدراسية نتيجة انتظامي في التدريب.

بينما جميع العبارات ترتبط بالمحور السابع – ضغوط إدارة الوقت، ارتباطا دالاً إحصائيا عند مستوى 0.01، حيث بلغ أقصى معامل ارتباط 0.61 عند العبارة 64 :تراكم وتداخل ساعات الدراسة.

9.1.10.5. حساب الاتساق الداخلي بين درجات كل محور والدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغوط النفسية للطلبة:

تم حساب قيمة معاملات الارتباط بين محاور المقياس والدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغوط النفسية للطلبة ويتبين من الجدول(5- 11) أن قيمة معامل الارتباط بين محاور المقياس والدرجة الكلية للمقياس تراوحت مابين 0.84 -0.52 وجميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة 0.01 مما يشير إلى التجانس (التناسق) الداخلي للمقياس، وأن محاور المقياس تقيس مصادر الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة وأن جميع قيم الاتساق الداخلي معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية دالة إحصائيا.

الجدول (5- 11) الاتساق الداخلي بين درجات كل محور والدرجة الكلية للمقياس مصادر الضغوط النفسية للطلبة.

ن=100

م	المحـــاور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ارتباط العبارة بالمقياس ككل	مستوى الدلالة
1	ضغوط الدراسة الجامعية	40,40	8,364	0,84**	0.01
2	ضغوط الأسرة والجوانب الاجتماعية	27,23	6,329	0,69**	0.01
3	ضغوط هيئة التدريس	38,80	8,387	0,80**	0.01
4	الضغوط الاقتصادية	19,73	6,310	0,73**	0.01
5	الضغوط المتعلقة بالطلبة	17,26	4,987	0,52**	0.01
6	الضغوط الإدارية	36,42	7,091	0,68**	0.01
7	ضغوط إدارة الوقت	27,93	6,250	0,80**	0.01

10.1.10.5. مصفوفة الارتباط الداخلي بين درجات المحاور والدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغوط النفسية للطلبة:

جدول(5- 12): مصفوفة الارتباط الداخلي بين درجات المحاور والدرجة الكلية للمقياس مصادر الضغوط النفسية للطلبة.

م	المحـــاور	ضغوط الدراسة الجامعية	ضغوط الأسرة والجوانب الاجتماعية	ضغوط هيئة التدريس	الضغوط الاقتصادية	الضغوط المتعلقة بالطلبة	الضغوط الإدارية	ضغوط إدارة الوقت	الدرجة الكلية للمقياس مصادر الضغوط
1	ضغوط الدراسة الجامعية	1.00							
2	ضغوط الأسرة والجوانب الاجتماعية	0,54**	1.00						
3	ضغوط هيئة التدريس	0,58**	0,34**	1.00					
4	الضغوط الاقتصادية	0,52**	0,40**	0,45**	1.00				
5	الضغوط المتعلقة بالطلبة	0,34**	0,35**	0,34**	0,34**	1.00			
6	الضغوط الإدارية	0,43**	0,32**	0,42**	0,43**	0,24**	1.00		
7	ضغوط إدارة الوقت	0,65**	0,39**	0,64**	0,56**	0,29**	0,49**	1.00	
الدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغوط		0,82**	0,65**	0,78**	0,74**	0,54**	0,68**	0,82**	1.00

**دالة عند مستوى 0.01.

يتضح من الجدول رقم (5- 12) أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، وهذا يشير إلى أن عبارات المقياس متماسكة، وتنتمي كل عبارة إلى المحور الذي يتضمنها، وتوضح مصفوفة الارتباط بين محاور المقياس بعضها ببعض، وبين كل محور والدرجة الكلية للمقياس.

ويكشف الجدول رقم (5- 12) عن أن قيمة معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس نفسها تراوحت بين (0.24) في حدها الأدنى بين محوري الضغوط الإدارية والضغوط المتعلقة بالطلبة، وبين (0.65) في حدها الأعلى بين محوري ضغوط إدارة الوقت وضغوط الدراسة الجامعية. وأن معاملات الارتباط بين أي محور من محاور المقياس والدرجة الكلية لجميع أبعاد المقياس تراوحت بين (0.54) في حدها الأدنى بين محور الضغوط المتعلقة بالطلبة والدرجة الكلية، وبين (0.82) في حدها الأعلى بين كل من محور ضغوط إدارة الوقت وضغوط الدراسة الجامعية والدرجة الكلية للمقياس. وأن جميع معاملات الارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01). وهذا يشير إلى أبعاد المقياس متناسقة وأن مفرداته متماسكة.

11.5. ثبات مقياس مصادر الضغوط النفسية للطلبة:

تم حساب معامل الثبات لمقياس مصادر الضغوط النفسية للطلبة الجامعة والذي بلغ عدد عباراته (60) عبارة بعد حذف (08) عبارات غير مرتبطة بطريقتين : أولهما معامل ألفا كرونباخ (Coefficient Alpha de Cronbach). وثانيهما باستخدام التجزئة النصفية (Split-half) بين العبارات ذوات الأرقام الفردية والفقرات ذوات الأرقام الزوجية حيث يرى غنيم أن الثبات بهذه الطريقة يمثل الحد الأدنى للثبات الحقيقي للمقياس (غنيم، 1985، ص 47 – 48).

الجدول رقم (5- 13): يوضح معاملات ثبات مقياس مصادر الضغوط النفسية للطلبة.

م	المحاور	معامل الفا كرونباخ Coefficient Alpha de Cronbach	معامل التجزئة النصفية Split-half
1	ضغوط الدراسة الجامعية	0.71	0.69
2	ضغوط الأسرة والجوانب الاجتماعية	0.52	0.58
3	ضغوط هيئة التدريس	0.81	0.75
4	الضغوط الاقتصادية	0.76	0.71
5	الضغوط المتعلقة بالطلبة	0.55	0.63
6	الضغوط الإدارية	0.70	0.63
7	ضغوط إدارة الوقت	0.69	0.68
الدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغوط النفسية للطلبة.		0.91	0.87

ويكشف الجدول رقم (5- 13): أن معامل ثبات المقياس باستخدام ألفا كرونباخ بلغ (0.91) وباستخدام التجزئة النصفية وصل إلى (0.87). حيث أن الحد الأدنى لمعاملات الثبات سواء بمعادلة ألفا كرونباخ (0.52) أو بالتجزئة النصفية (0.58) كانا من نصيب محور ضغوط الأسرة والجوانب الاجتماعية، أما أن الحد الأعلى لمعاملات الثبات وفقاً لمعادلة ألفاكرونباخ فقد بلغ (0.81) ووفقا للتجزئة النصفية فقد بلغ (0.75) وكانا من نصيب محور ضغوط هيئة التدريس .

12.5. صدق مقياس أساليب مواجهة الضغوط لطلبة الجامعة:

1.12.5. معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات محور أسلوب طلب المساعدة بالدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (5- 14): معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات محور أسلوب طلب المساعدة بالدرجة الكلية للمحور وللمقياس ككل

ن=100

م 1	رقم العبارة في المقياس	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ارتباط العبارة بالمحور	ارتباط العبارة بالمقياس ككل	مستوى الدلالة
1	01	أطلب النصيحة والمساعدة من أهل الخبرة.	4,04	1,046	0,52**	0,29**	0.01
2	07	أعمل بالمثل القائل لا خاب من استشار.	3,57	1,313	0,45**	0.40**	0.01
3	14	ألجأ إلى أحد الأفراد الموثوقين لمساعدتي(الأم ، الأب،......)	3,55	1,385	0,46**	0,21**	0.01
4	21	أطلب المساعدة من الآخرين عندما أعجز عن الحل.	3,81	1,166	0,50**	0,28**	0.01
5	24	أحاول الاستفادة من خبرات الآخرين لكي أحل مشكلتي	3,77	1,268	0,51**	0,34**	0.01
6	28	أتحدث لشخص مقرب.	3,92	1,174	0,58**	0,39**	0.01
7	40	الجأ لشخص متخصص لطلب المساعدة	3,55	1,286	0,41**	0,30**	0.01
8	46	انتظر ظهور احدهم ليساعدني	2,28	1,230	0.08	0.13	غير دال
9	57	أطلب المساعدة من صديقي المقرب.	3,87	1,141	0,49**	0,27**	0.01
10	64	أتحدث لأصدقائي حول المشكلة	2,96	1,277	0,43**	0,32**	0.01
11	79	أعتمد على الآخرين في حل المشكلات التي أتعرض لها.	2,35	1,278	0.12	0,09	غير دال

يتضح من الجدول: (5- 14): أن جميع عبارات محور أسلوب طلب المساعدة ترتبط ارتباطا دالا مع الدرجة الكلية للمقياس عند مستوى دلالة 0.01 حيث بلغ أقصى معامل ارتباط 0.40 عند العبارة 07: أعمل بالمثل القائل لا خاب من استشار– وبلغ أدنى معامل ارتباط 0.21 عند العبارة 14: ألجأ إلى أحد الأفراد الموثوقين لمساعدتي(الأم ، الأب،...).

ويتبين من الجدول أن العبارات ترتبط بالمحور الأول – أسلوب طلب المساعدة ارتباطاَ دالا إحصائياَ عند مستوى دلالة 0.01، حيث بلغ أقصى معامل ارتباط 0.58 عند العبارة 28: أتحدث لشخص مقرب، وبلغ أدنى معامل ارتباط 0.41 عند العبارة 40: الجأ لشخص متخصص لطلب المساعدة. بينما تم حذف العبارة:46 والعبارة:79 لأنها لم ترتبط مع الدرجة الكلية للمقياس وكذلك محور– أسلوب طلب المساعدة.

2.12.5.معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات محور أسلوب التجنب والهروب بالدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للمقياس.

جدول(5- 15): معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات محور أسلوب التجنب والهروب بالدرجة الكلية للمحور وللمقياس ككل

ن=100

م 2	رقم العبارة في المقياس	العبـــارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ارتباط العبارة بالمحور	ارتباط العبارة بالمقياس ككل	مستوى الدلالة
1	08	أحاول نسيان المشكلة لبعض الوقت.	2.30	1,123	0.13	0.07	غير دال
2	11	أعتقد أنه لا فائدة من حل مشاكلي.	2,44	1,428	0,40**	0,40**	0.01
3	18	أوهم نفسي بأني في حلم ينتهي باستيقاظي.	2,88	1,411	0,48**	0,48**	0.01
4	29	أشغل نفسي بعمل يخرجني من أزمتي ومشكلتي	3,83	1,092	0,45**	0,45**	0.01
5	33	أقول أن الموقف لا يستحق كل هذا الاهتمام.	2.10	1,115	0.12	1.10	غير دال
6	36	أبتعد عن كل شخص يذكرني بمشاكلي.	3,31	1,385	0,44**	0,44**	0.01
7	41	أخفي مشاعري عن الآخرين.	3,60	1,277	0,49**	0,49**	0.01
8	47	أؤجل التفكير في المواقف الصعبة لأن ذلك يساعد على حل المشكلة.	2,80	1,203	0,51**	0,51**	0.01
9	58	لا أستطيع التعامل مع المواقف المرعبة	3,38	1,292	0,40**	0,40**	0.01
10	65	أنكر الوضع الذي أعيش فيه.	2,65	1,315	0,45**	0,45**	0.01
11	71	أغلق باب غرفتي وأنعزل عن أفراد أسرتي.	1,88	1,267	0.07	0.06	غير دال
12	80	أفضل الابتعاد عن المكان الذي تحدث به المشكلات لبعض الوقت	2,97	1,367	0,50**	0,50**	0.01

ويتضح من الجدول (5- 15): أن عبارات محور أسلوب التجنب والهروب ترتبط ارتباطا دالا مع الدرجة الكلية للمقياس عند مستوى دلالة 0.01 حيث بلغ أقصى معامل ارتباط 0.51 عند العبارة 47: أؤجل التفكير في المواقف الصعبة لأن ذلك يساعد على حل المشكلة، وبلغ أدنى معامل ارتباط 0.40 عند العبارة 11: أعتقد أنه لا فائدة من حل مشاكلي والعبارة 58: لا أستطيع التعامل مع المواقف المرعبة.

بينما جميع عبارات المحور الثاني ترتبط ارتباطا دالا بالدرجة الكلية لمحور أسلوب التجنب والهروب، عند مستوى دلالة 0.01 حيث بلغ أقصى معامل ارتباط 0.51 عند العبارة 47 : أؤجل التفكير في المواقف الصعبة لأن ذلك يساعد على حل المشكلة ؛ وبلغ أدنى معامل ارتباط 0.40 عند العبارة:أعتقد أنه لا فائدة من حل مشاكلي والعبارة 58:لا أستطيع التعامل مع المواقف المرعبة. و تم حذف العبارة 08: أحاول نسيان المشكلة لبعض الوقت

والعبارة 33: أقول أن الموقف لا يستحق كل هذا الاهتمام. والعبارة 71: أغلق باب غرفتي وأنعزل عن أفراد أسرتي، لأنها لم ترتبط مع الدرجة الكلية لمقياس أساليب المواجهة للطلبة وكذلك محور– أسلوب التجنب والهروب.

3.12.5. معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات محور أسلوب الاسترخاء بالدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للمقياس.

جدول(5- 16): معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات محور أسلوب الاسترخاء بالدرجة الكلية للمحور وللمقياس ككل

ن=100

م 3	رقم العبارة في المقياس	العبـــارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ارتباط العبارة بالمحور	ارتباط العبارة بالمقياس ككل	مستوى الدلالة
1	03	أتخيل موقفا محببا لذاتي	3,47	1,155	0,40**	0,29**	0.01
2	09	أستمع إلى الموسيقى.	3,17	1,381	0,32**	0,46**	0.01
3	12	أذهب إلى الصلاة.	3,66	1,229	0,44**	0,54**	0.01
4	16	أمشي قليلا.	3,67	1,203	0,40**	0.11	غير دال
5	23	أقوم ببعض التمارين الرياضية.	3,81	1,144	0,42**	0,46**	0.01
6	27	أتنفس نفسا عميقا.	3,61	1,067	0,41**	0,52**	0.01
7	32	أتخيل موقفا أكثر أمنا	3,74	1,197	0,37**	0,42**	0.01
8	37	أستلقي لفترة قصيرة وأخذ قسطا من الراحة.	3,78	1,307	**0.39	0.07	غير دال
9	42	أتقرب إلى الله	3,85	1,158	0,37**	0,40**	0.01
10	55	أشاهد التلفزيون.	2,72	1,302	0,27**	0.08	غير دال
11	59	أسخر من الموقف.	2,79	1,392	**0.41	0.05	غير دال
12	66	أتناول مأكولات.	1.90	1,155	0,40**	0.10	غير دال

نلاحظ في الجدول (5- 16): أن عبارات محور أسلوب الاسترخاء ترتبط ارتباطا دالا مع الدرجة الكلية للمقياس عند مستوى دلالة 0.01 حيث بلغ أقصى معامل ارتباط 0.54 عند العبارة 12: أذهب إلى الصلاة، — وبلغ أدنى معامل ارتباط 0.29 عند والعبارة 03: أتخيل موقفا محببا لذاتي،

بينما جميع عبارات المحور الثاني ترتبط ارتباطا دالا بالدرجة الكلية لمحور أسلوب الاسترخاء، عند مستوى دلالة 0.01 حيث بلغ أقصى معامل ارتباط 0.44 عند العبارة 12:أذهب إلى الصلاة، وبلغ أدنى معامل ارتباط 0.27 عند العبارة 55: أشاهد التلفزيون.، وفي ضوء ذلك تم حذف أربع عبارات لعدم الدلالة الإحصائية، نظراَ لضعف معاملات ارتباطها بالدرجة الكلية وهي16 و37، 55، 59، 66 أمشي قليلا – أستلقي لفترة قصيرة وأخذ قسطا من الراحة.– أشاهد التلفزيون – أسخر من الموقف – أتناول مأكولات.

4.12.5. معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات محور الأسلوب المعرفي بالدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للمقياس.

جدول(5- 17): معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات الأسلوب المعرفي بالدرجة الكلية للمحور وللمقياس ككل ن=100

م 4	رقم العبارة في المقياس	العبـــارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ارتباط العبارة بالمحور	ارتباط العبارة بالمقياس ككل	مستوى الدلالة
1	04	أفكر أنني أستطيع الحصول على نتائج أفضل في المرات القادمة	4,07	1,125	0,40**	0,37**	0.01
2	10	أفكر بالمشكلة من وجهات نظر مختلفة	3,55	1,266	0.12	0.9	غير دال
3	13	أراقب عباراتي .	3,63	1,192	0.15	0.11	غير دال
4	17	أفكر بالمشكلة حتى أجد الحل المناسب.	4,17	2,171	0,39**	0,25**	0.01
5	26	أفكر في تعلم خبرات جديدة.	3,79	1,172	0,46**	0,35**	0.01
6	30	أشجع نفسي.	4,22	1,047	0,44**	0,32**	0.01
7	34	أضع حلولا بديلة للمشكلة.	3,64	1,213	0,48**	0,25**	0.01
8	39	أقارن نفسي بمن هم أقل مني حظا.	3,06	1,299	0.13	0.6	غير دال
9	43	أستخدم الأسلوب العلمي.	3,85	1,293	0,25**	0,22**	0.01
10	52	أضع خطة للتعامل مع الموقف	3,97	1,107	0,44**	0,35**	0.01
11	56	أعمل على التحكم في أفكاري وانفعالاتي.	3,67	1,170	0,45**	0,25**	0.01
12	60	أحاول تصحيح أخطائي.	3,37	1,347	0,43**	0,18**	0.01
13	67	أراجع نفسي	3,46	1,359	0,53**	0,32**	0.01
14	73	ألجأ إلى التفكير في النتائج المحتملة .	2,62	1,405	0,40**	0,20**	0.01
15	76	اقنع نفسي بأني قادر على إيجاد حل.	2,91	1,529	0.12	0,14	غير دال
16	77	اجمع معلومات.	3,67	1,294	0.14	0.10	غير دال
17	82	أفكر في الجوانب الإيجابية للموقف.	3,40	1,217	0,31**	0,20**	0.01

ومن خلال الجدول(5- 17): نجد أن عبارات محور الأسلوب المعرفي ترتبط ارتباطا دالا مع الدرجة الكلية للمقياس عند مستوى دلالة 0.01 حيث بلغ أقصى معامل ارتباط 0.37 عند العبارة 04: أفكر أنني أستطيع الحصول على نتائج أفضل في المرات القادمة، — وبلغ أدنى معامل ارتباط 0.18 عند والعبارة 60: أحاول تصحيح أخطائي، ونلاحظ أن عبارات المحور الثاني ترتبط ارتباطا دالا بالدرجة الكلية لمحور الأسلوب المعرفي، عند مستوى دلالة 0.01 حيث بلغ أقصى معامل ارتباط 0.53 عند العبارة 63 : أراجع نفسي ؛ وبلغ أدنى معامل ارتباط 0.25 عند العبارة: أستخدم الأسلوب العلمي. بينما حذفت العبارات 10، 13 –39 – 76 -77 -: أفكر

بالمشكلة من وجهات نظر مختلفة أراقب عباراتي . أقارن نفسي بمن هم أقل مني حظا. اقنع نفسي بأني قادر على إيجاد حل، اجمع معلومات.، لأنها لم ترتبط مع الدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط للطلبة الجامعة.

5.12.5. معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات محور أسلوب العادات السلوكية غير الملائمة بالدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (5- 18):معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات محور أسلوب العادات السلوكية غير الملائمة بالدرجة الكلية للمحور وللمقياس ككل

ن=100

م 5	رقم العبارة في المقياس	العبـــارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ارتباط العبارة بالمحور	ارتباط العبارة بالمقياس ككل	مستوى الدلالة
1	06	أكون عدوانيا.	2,39	1,339	0,23**	0,10	غير دال
2	25	أقوم بضرب الحائط وركل الباب.	2,27	1,446	0,36**	0.05	غير دال
3	35	أقوم بإيذاء ذاتي.	2,07	1,370	0,40**	0.13	غير دال
4	44	أتناول الطعام بشراهة .	3,02	1,408	0,51**	0,27**	0.01
5	45	أمزق وأتلف الأشياء.	2,28	1,302	0,55**	0,34**	0.01
6	61	ألجأ للكذب.	3,09	1,421	0,58**	0,18**	0.01
7	63	أقوم برد فعل عشوائي	3,17	1,341	0,53**	0,36**	0.01
8	68	ابكي.	3,12	1,448	0,56**	0,35**	0.01
9	70	استخدم أدوية مهدئة.	2,43	1,377	0,57**	0,19**	0.01
10	72	ألوم الآخرين وأؤنبهم.	2,18	1,275	0,30**	-0.08	غير دال
11	74	اهرب	2,63	1,515	0,59**	0.20**	0.01
12	75	أشرب منبهات.	1,93	1,284	0,18**	-0,02	غير دال
13	78	أشتم.	2,99	1,416	0,64**	0,35**	0.01
14	81	أتعصب.	3,27	1,313	0,51**	,32**0	0.01

ومن خلال الجدول (5- 18): نجد أن عبارات محور أسلوب العادات السلوكية غير الملائمة ترتبط ارتباطا دالا مع الدرجة الكلية للمقياس عند مستوى دلالة 0.01 حيث بلغ أقصى معامل ارتباط 0.36 عند العبارة 63: أقوم برد فعل عشوائي ، — وبلغ أدنى معامل ارتباط 0.18 عند والعبارة 61: ألجأ للكذب، ونلاحظ أن عبارات المحور الثاني ترتبط ارتباطا دالا بالدرجة الكلية لمحور أسلوب العادات السلوكية غير الملائمة، عند مستوى دلالة 0.01 حيث بلغ أقصى معامل ارتباط 0.64 عند العبارة 78 : أشتم؛ وبلغ أدنى معامل ارتباط 0.18 عند العبارة 75: أشرب منبهات. بينما حذفت العبارات 06، 25 ،35 ،72 ،75 : أكون عدوانيا – أقوم بضرب الحائط وركل الباب.–

أقوم بإيذاء ذاتي – ألوم الآخرين وأؤنبهم – أشرب منبهات.، لأنها لم ترتبط مع الدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط للطلبة الجامعة.

6.12.5. معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات محور أسلوب لوم الذات بالدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للمقياس.

جدول(5- 19): معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات محور لوم الذات بالدرجة الكلية للمحور وللمقياس ككل

ن=100

م 6	رقم العبارة في المقياس	العبـــارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ارتباط العبارة بالمحور	ارتباط العبارة بالمقياس ككل	مستوى الدلالة
1	02	أؤنب نفسي.	3,59	1,204	0,66**	0,29**	0.01
2	05	ألوم نفسي.	3,53	1,294	0,69**	0,25**	0.01
3	20	لا أسامح نفسي على أخطائي.	3,55	1,313	0,60**	0,31**	0.01
4	31	احمل نفسي المسؤولية.	3,81	1,109	0,54**	0,37**	0.01
5	49	ألحق الأذى بنفسي.	2,72	1,528	0,46**	0,32**	0.01

أما الجدول (5- 19): فنجد أن عبارات محور لوم الذات ترتبط ارتباطا دالا مع الدرجة الكلية للمقياس والدرجة الكلية للمحور عند مستوى دلالة 0.01 حيث بلغ أقصى معامل ارتباط 0.37 عند العبارة 31: احمل نفسي المسؤولية ، — وبلغ أدنى معامل ارتباط 0.25 عند والعبارة 05: ألوم نفسي. على الدرجة الكلية للمقياس ، وبلغ معامل الارتباط 0.69 و 0.49 على محور لوم الذات عند مستوى دلالة 0.01.

7.12.5. معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات محور أسلوب المواجهة بالدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للمقياس.

يتضح من الجدول التالي (5- 20): أن جميع عبارات محور أسلوب المواجهة ترتبط ارتباطا دالا مع الدرجة الكلية للمقياس عند مستوى دلالة 0.01 حيث بلغ أقصى معامل ارتباط 0.53 عند العبارة 22: أحاول استعادة توازني وهدوئي— وبلغ أدنى معامل ارتباط 0.41 عند العبارة 62 والعبارة 69 : أستغل طاقتي.– أعبر عن أفكاري..

ويتبين من الجدول أن جميع العبارات ترتبط بالمحور السابع ارتباطات ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة0.01، حيث بلغ أقصى معامل ارتباط 0.53 عند العبارة 22 :أحاول استعادة توازني وهدوئي ، وبلغ أدنى معامل ارتباط 0.41 عند العبارة 62 والعبارة 69 : أستغل طاقتي.– أعبر عن أفكاري..

جدول(5- 20): معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات محور أسلوب المواجهة بالدرجة الكلية للمحور وللمقياس ككل ن=100

م 7	رقم العبارة في المقياس	العبـــارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ارتباط العبارة بالمحور	ارتباط العبارة بالمقياس ككل	مستوى الدلالة
1	15	أعبر عن مشاعري بشكل ملائم.	3,67	1,132	0,44**	0,44**	0.01
2	19	أقنع الآخرين بسلامة موقفي.	1.75	1,181	0,33**	0.05	غير دال
3	22	أحاول استعادة توازني وهدوئي.	4,09	1,066	0,53**	0,53**	0.01
4	38	أكشف عن مصادر قوتي للآخرين	3,39	1,400	0,11	0,11	غير دال
5	50	أقنع نفسي بالنجاح.	2,83	1,608	0,37**	-0.07	غير دال
6	51	أستفيد من أخطائي..	3,99	1,163	0,52**	0,52**	0.01
7	53	أتصرف باستقلالية.	3,77	1,185	0,42**	0,42**	0.01
8	54	أبذل جهداً أكبر	3,94	1,996	0,42**	0,42**	0.01
9	62	أستغل طاقتي.	3,04	1,368	0,41**	0,41**	0.01
10	69	أعبر عن أفكاري.	2,82	1,324	0,41**	0,41**	0.01
11	83	أشعر أن المواقف الصعبة تجعلني شخصا أقوى وأفضل	3,85	1,101	0,46**	0**,45	0.01

8.12.5. حساب الاتساق الداخلي بين درجات كل محور والدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية للطلبة:

جدول (5- 21): الاتساق الداخلي بين درجات كل محور والدرجة الكلية للمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية للطلبة ن=100

م	المحـــاور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ارتباط المحور بالمقياس ككل	مستوى الدلالة
1	أسلوب طلب المساعدة	37,67	5,876	0,58**	0.01
2	أسلوب التجنب والهروب	36,83	6,570	0,58**	0.01
3	أسلوب الاسترخاء	44,67	6,250	0,66**	0.01
4	الأسلوب المعرفي	60,99	9,145	0,63**	0.01
5	أسلوب العادات السلوكية الغير ملائمة	36,80	9,104	0,49**	0.01
6	أسلوب لوم الذات	17,20	3,770	0,52**	0.01
7	أسلوب المواجهة	38,89	5,322	0,61**	0.01

تم حساب قيمة معاملات الارتباط بين محاور المقياس والدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية للطلبة الجامعة ويتبين من الجدول (5- 21):أن قيمة معامل الارتباط بين محاور المقياس والدرجة الكلية للمقياس تراوحت مابين 0.66 –0.49 وجميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة 0.01 مما يشير إلى التجانس (التناسق) الداخلي للمقياس، وأن محاور المقياس تقيس أساليب مواجهة الضغوط النفسية للطلبة الجامعة وأن جميع قيم الاتساق الداخلي معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية دالة إحصائيا.

9.12.5. مصفوفة الاتساق الداخلي بين درجات المحاور والدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية للطلبة:

جدول(5- 22): مصفوفة الارتباط الداخلي بين درجات المحاور والدرجة الكلية للمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية للطلبة.

م	المحـــاور	أسلوب طلب المساعدة	أسلوب التجنب والهروب	أسلوب الاسترخاء	الأسلوب المعرفي	أسلوب العادات السلوكية غير الملائمة	أسلوب لوم الذات	أسلوب المواجهة	الدرجة الكلية لمقياس أساليب المواجهة
1	أسلوب طلب المساعدة	1.00							
2	أسلوب التجنب والهروب	**0.54	1.00						
3	أسلوب الاسترخاء	**0.58	**0.35	1.00					
4	الأسلوب المعرفي	**0.53	**0.40	**0.46	1.00				
5	أسلوب العادات السلوكية الغير ملائمة	**0.34	**0.36	**0.34	**0.35	1.00			
6	أسلوب لوم الذات	**0.43	**0.32	**0.43	**0.43	**0.25	1.00		
7	أسلوب المواجهة	**0.65	**0.39	**0.65	**0.56	**0.29	**0.49	1.00	
	الدرجة الكلية لمقياس أساليب المواجهة	**0.84	**0.65	**0.78	**0.74	**0.54	**0.68	**0.82	1.00

يتضح من الجدول (5- 22):أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، وهذا يشير إلى أن عبارات المقياس متماسكة، وتنتمي كل عبارة إلى المحور الذي يتضمنها، وتوضح مصفوفة الارتباط بين محاور المقياس بعضها ببعض، وبين كل محور والدرجة الكلية للمقياس.

ويكشف الجدول رقم (5– 22):عن أن قيمة معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس نفسها تراوحت بين (0.25) في حدها الأدنى بين محوري الضغوط الإدارية والضغوط المتعلقة بالطلبة، وبين (0.65) في حدها الأعلى بين أسلوب العادات السلوكية الغير ملائمة وأسلوب لوم الذات. وأن معاملات الارتباط بين أي محور من محاور المقياس والدرجة الكلية لجميع أبعاد المقياس تراوحت بين (0.34) في حدها الأدنى بين محور أسلوب العادات السلوكية الغير ملائمة والدرجة الكلية للمقياس، وبين (0.84) في حدها الأعلى بين كل من محور أسلوب طلب

المساعدة والدرجة الكلية للمقياس. وأن جميع معاملات الارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01). وهذا يشير إلى أبعاد المقياس متناسقة وأن مفرداته متماسكة.

13.5. ثبات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية للطلبة الجامعة:

تم حساب معامل الثبات لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية للطلبة الجامعة والذي بلغ عدد عباراته أيضا (60) عبارة وبعد حذف (23) عبارة غير مرتبطة بطريقتين : أولهما معامل ألفا كرونباخ (Coefficient Alpha de Cronbach). وثانيهما باستخدام التجزئة النصفية (Spilit-half) بين العبارات ذوات الأرقام الفردية والفقرات ذوات الأرقام الزوجية ، والجدول رقم (5- 23):يوضح معاملات ثبات المقياس.

جدول رقم (5- 23):

م	المحـــاور	معامل الفا كرونباخ Coefficient de Alpha Cronbach	معامل التجزئة النصفية (Spilit-half)
1	أسلوب طلب المساعدة	0.65	0.58
2	أسلوب التجنب والهروب	0.59	0.49
3	أسلوب الاسترخاء	0.51	0.45
4	الأسلوب المعرفي	0.70	0.38
5	أسلوب العادات السلوكية غير الملائمة	0.82	0.77
6	أسلوب لوم الذات	0.51	0.28
7	أسلوب المواجهة	0.52	0.45
الدرجة الكلية لمقياس أساليب المواجهة		0.81	0.73

ونلاحظ في الجدول رقم (5- 28):أن معامل ثبات المقياس باستخدام ألفا كرونباخ بلغ (0.81) وباستخدام التجزئة النصفية وصل إلى (0.73) ، حيث أن الحد الأدنى لمعاملات الثبات سواء بمعادلة ألفا كرونباخ (0.51) أو بالتجزئة النصفية (0.28) كانا من نصيب محور أسلوب لوم الذات، أما أن الحد الأعلى لمعاملات الثبات وفقاً لمعادلة ألفاكرونباخ فقد بلغ (0.82) ووفقا للتجزئة النصفية فقد بلغ (0.77) وكانا من نصيب محور أسلوب العادات السلوكية غير الملائمة.

وبصفة عامة يلاحظ أن معاملات ثبات و صدق المقياسين دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، مما يشير إلى أن المقياسين توفر لهما درجة عالية من الصدق تناسب أغراض البحث العلمي وتحقق موثوقية في ثبات نتائجهما عند تطبيقهما لقياس مصادر الضغوط النفسية وكذا أساليب المواجهة للطلبة الجامعة.

14.5. أسلوب التحليل والمعالجة الإحصائية:

بعد مرحلة التطبيق تم تفريغ بيانات الاستبيانات الصالحة لغيات الدراسة والمستوفية الإجابة في الحاسب الآلي بغرض تحليلها ومعالجتها عن طريق البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية spss Statistical Package for (Social Science) نسخة (18)، وهذا من أجل مناقشة الفرضيات في ضوء أهداف البحث، و قد استخدمنا الأساليب الإحصائية التالية:

- حساب معادلة ألفا كرونباخ Alpha Cronbach؛ ومعامل التجزئة النصفية(Spilit-half) ومعاملات الارتباط في تقنين وتحديد الخصائص السيكومترية لأداة البحث (الصدق– الثبات).
- حساب النسب المئوية لتكرار الطلبة على عبارات مقياسي مصادر وأساليب مواجهة الضغوط النفسية، للتعرف على أهم المصادر و الأساليب.
- معمل ارتباط سيبرمان لمعرفة وتحديد ارتباط العبارات والمحور الذي تنتمي إليه وكذا إرتباط المحاور بالدرجة الكلية للمقياس.
- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وذلك للتعرف على أهم مصادر وأساليب مواجهة الضغوط النفسية ودرجة شدتها لدى طلبة الجامعة.
- اختبار "ت" T-test للعينات المستقلة للتعرف على دلالة الفروق بين درجات الطلبة في مصادر الضغوط وأساليب المواجهة وفقا لكل من:

– الطلبة والطالبات (ذكور– إناث)

– المستوى الدراسي(ليسانس– ماستر)

– الخبرة في الجامعة (سنة أولى – السنوات اللاحقة).

الفصل السادس
عرض وتحليل
ومناقشة النتائج

الفصل السادس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1.6. تمهيد:

يهدف هذا الفصل إلى عرض النتائج كما أفرزتها المعالجة الإحصائية للبيانات المحصل عليها بعد تطبيق أداة البحث على العينة المدروسة، ونسعى من خلال ذلك إلى عرض مختلف النتائج في إطار التحقق من صحة الفرضيات المصاغة في البحث على النحو التالي:

2.6. الخصائص الإحصائية لتوزيع الدرجات على مقياس مصادر الضغط النفسي للطلبة:

جدول (6-1): الخصائص الإحصائية لتوزيع الدرجات على مقياس مصادر الضغط النفسي للطلبة.

البيان الإحصائي / محاور الدراسة	المتوسط الحسابي	الوسيط	المنوال	الانحراف المعياري	الالتواء	التفلطح
ضغوط الدراسة الجامعية	34,61	35,00	29[أ]	7,6	-0,2	-0,21
ضغوط الأسرة والجوانب الاجتماعية	20,92	21,00	21	5,31	0,03	-0,05
ضغوط هيئة التدريس	32,65	32,00	28	7,63	0,05	-0,64
الضغوط الاقتصادية	19,73	20,00	17	6,31	0,1	-0,77
صغوط الطلبة	14,68	15,00	17	4,62	0,24	-0,24
الضغوط الإدارية	36,42	37,00	38	7,09	-0,4	-0,23
ضغوط ادارة الوقت	27,93	29,00	30	6,25	-0,11	-0,44
الدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغوط	186,94	189,00	192	32,59	-0,13	-0,16
أ: يوجد أكثر من منوال						

يبين الجدول رقم: (6-1) الخصائص الإحصائية لتوزيع درجات مقياس مصادر الضغط النفسي للطلبة ، ويتضح من الجدول أن المتوسطات الحسابية تكاد تكون مساوية دوما للوسيط؛ كما أن القيم الصغيرة لمعاملات الالتواء والتفلطح وقربها من الصفر مؤشرا على اعتدالية التوزيعات، وأنها قريبة إلى التوزيع الطبيعي؛ وما يمكن استخلاصه من التحاليل السالفة الذكر أن عينة الدراسة تنتمي إلى مجتمع ذو توزيع اعتدالي أو قريب من الاعتدال.

3.6. الخصائص الإحصائية لتوزيع الدرجات على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية النفسي للطلبة:

جدول (6-2): الخصائص الإحصائية لتوزيع الدرجات على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية النفسي للطلبة.

البيان الإحصائي / محاور الدراسة	المتوسط الحسابي	الوسيط	المنوال	الانحراف المعياري	الالتواء	التفلطح
أسلوب طلب المساعدة من الآخرين	33,03	33,00	35	5,684	-,445	,678
أسلوب التجنب والهروب	27,85	27,00	26	5,661	,000	,013
أسلوب الاسترخاء	27,90	28,00	28	4,378	-,082	-,147
الأسلوب المعرفي وحل المشكلات	44,21	44,00	46	6,911	,172	-,249
أسلوب العادات السلوكية الغير ملائمة	25,99	26,00	32	7,916	-,177	-,732
أسلوب لوم الذات	17,20	17,50	18	3,770	-,167	-,177
أسلوب المواجهة وتأكيد الذات	29,16	29,00	29	4,481	-,098	,193
الدرجة الكلية لمقياس أساليب المواجهة	205,34	205,00	191[أ]	21,885	,180	-,163
أ: يوجد أكثر من منوال						

يبين الجدول رقم: (6-2): الخصائص الإحصائية لتوزيع درجات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية النفسي للطلبة، ويتضح من الجدول أن المتوسطات الحسابية تكاد تكون مساوية دوما للوسيط؛ كما أن القيم الصغيرة لمعاملات الالتواء والتفلطح وقربها من الصفر مؤشرا على اعتدالية التوزيعات، وأنها قريبة إلى التوزيع الطبيعي؛ وما يمكن استخلاصه من التحاليل السالفة الذكر أن عينة الدراسة تنتمي إلى مجتمع ذو توزيع اعتدالي أو قريب من الاعتدال.

4.6. الخصائص الإحصائية لتوزيع الدرجات على مقياس مصادر الضغط النفسي للطلبة:

جدول (6-3): مجال الفئات لمقياس مصادر الضغط النفسي للطلبة.

المقياس	المحـاور	أدنى قيمة	أعلى قيمة	المدى العام	طول الفئة	الحد الأعلى للفئة الأولى	الحد الأدنى للفئة الثانية
مقياس مصادر الضغط	ضغوط الدراسة الجامعية	12	53	41	20.5	32.5 - 12	53 - 32.5
	ضغوط الأسرة والجوانب الاجتماعية	08	40	32	16	24 - 08	40 - 24.01
	ضغوط هيئة التدريس	14	50	36	18	32 -14	50 – 32.01
	الضغوط الاقتصادية	07	33	26	13	20 - 07	33 – 20.01
	الضغوط المتعلقة بالطلبة	06	30	24	12	18 – 06	30 -18.01
	الضغوط الإدارية	14	50	36	18	32 – 14	50 - 32.01
	ضغوط إدارة الوقت	11	43	32	16	27 – 11	43 - 27.01
	الدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغط	92	263	171	85.5	177.5 –92	263 -177.5

للتحقق من صحة الفرض الأول تم تحويل البيانات من مستوى رتبي إلى مستوى مسافات متساوية وذلك عن طريق حساب المدى العام الذي يتم الحصول عليه بالمعادلة التالية: أعلى قيمة(لكل محور على حدا) مطروح منه أدنى قيمة، والناتج مقسوم على عدد الفئات، وقد ارتأينا أن يكون عدد الفئات اثنين (02) ومن ثم يتم إضافة القيمة المحصل عليها إلى أدنى قيمة، لنحصل على مجال الفئة الأولى والذي يعبر عن التعرض لمستوى منخفض من الضغط النفسي، وبإضافة قيمة طول الفئة للحد الأعلى للفئة الأولى نحصل على مجال الفئة الثانية والتي تعبر عن التعرض لمستوى مرتفع من الضغط النفسي، كما يوضحها الجدول السابق رقم (6-3)

5.6 . نتائج الفرضية الأولى:

نصت الفرضية الأولى على أنه:"يتعرض الطلبة لمستوى مرتفع من الضغط النفسي". ويمكن صياغة الفرضية بشكل إحصائي كما يلي :

- " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تعرض طلبة الجامعة لمستوى مرتفع من الضغط النفسي"،

وللتحقق من صحة هذا الفرض، وبعد حساب طول كل من فئة مستوى الضغط النفسي المنخفض و فئة الضغط النفسي المرتفع لكل محور من محاور المقياس، وكذا الدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغط النفسي لطلبة

الجامعة، تم حساب التكرار والنسبة المئوية لكل فئة ثم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في كل محور، ومن ثمة حساب كا^2 لدلالة الفروق بين المستويين (المنخفض– المرتفع)، وكانت نتائج كل مقياس كالتالي:

جدول (6- 4): **مستويات تعرض طلاب الجامعة لمصادر الضغط (الضغط المنخفض والضغط المرتفع)**

ن=230

	المحاور / الدلالة الإحصائية	التكرار والنسبة المئوية	مستوى الضغط: منخفض	مستوى الضغط: مرتفع	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	كا^2	مستوى الدلالة
مقياس مصادر الضغط	ضغوط الدراسة الجامعية	التكرار	89	141	1,61	0.488	11,757	0,001
		النسبة المئوية	38.69	61.30				
	ضغوط الأسرة والجوانب الاجتماعية	التكرار	95	135	1,59	0.493	6,957	0,008
		النسبة المئوية	41.30	58.69				
	ضغوط هيئة التدريس	التكرار	99	131	1,57	0.496	4,452	0,035
		النسبة المئوية	43.04	56.95				
	الضغوط الاقتصادية	التكرار	96	134	1,58	0.494	6,278	0,012
		النسبة المئوية	41.73	58.26				
	الضغوط المتعلقة بالطلبة	التكرار	45	185	1,20	0.398	85,217	0,000
		النسبة المئوية	19.56	80.43				
	الضغوط الإدارية	التكرار	65	165	1,72	0.451	43,478	0,000
		النسبة المئوية	28.26	71.73				
	ضغوط إدارة الوقت	التكرار	94	136	1,59	0.493	7,670	0,006
		النسبة المئوية	40.86	59.13				
	الدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغط	التكرار	87	143	1,62	0.486	13,635	0,000
		النسبة المئوية	37.82	62.17				

يتضح من الجدول السابق (6-4) أن طلبة الجامعة يتعرضون لمستويات مرتفعة من الضغط النفسي وذلك على الدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغوط عند الطلبة ومحاوره السبعة، حيث بلغ مستوى الضغط 62.17 % بمتوسط حسابي قدره 1,62 على الدرجة الكلية لمقياس وهذا عند مستوى دلالة ($\alpha \leq$ 0.001).

كما أن مستوى الضغط مرتفع بالنسبة لأفراد عينة البحث وهذا على كل المحاور – حيث بلغ أعلى مستوى ضغط عند محور– الضغوط المتعلقة بالطلبة 80.43 % يليه محور– الضغوط الإدارية بنسبة 71.73% ، ثم ضغوط الدراسة الجامعية ونسبتها 61.30 % ، تليها – ضغوط إدارة الوقت حيث بلغت نسبتهما 59.13 % . فضغوط

الأسرة والجوانب الاجتماعية بنسبة 58.69 % – فمحور الضغوط الاقتصادية حيث بلغت نسبتهما 58.26 %، وأخيرا محور – ضغوط هيئة التدريس وبلغت نسبتهما 56.95 %، وتراوحت نسب المتوسطات الحسابية للمحاور بين 1,72 عند محور الضغوط الإدارية، وبين 1.20 عند محور الضغوط المتعلقة بالطلبة، ويظهر من تطبيق اختبار كا^2 على جميع محاور المقياس والدرجة الكلية أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للمقياس مصادر الضغوط عند طلاب الجامعة ككل و كل محاوره وتراوحت مستوى الدلالة بين ($\alpha \leq 0.001$ و$\alpha \leq 0.05$).

وعليه فإن النتائج المتوصل إليها تدل على ارتفاع مستويات الضغط النفسي، وكذا تعرض طلاب الجامعة علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي لمصادر الضغط النفسي، وهذا ما يدعم الفرض القائل بتعرض طلبة الجامعة لمستوى مرتفع من الضغط النفسي.

6.6.نتائج الفرضية الثانية:

للتحقق من صحة الفرضية الثانية والتي تنص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر الضغوط لدى الطلبة تعزى إلى متغير الجنس، "طالب وطالبة".

لذلك تم حساب اختبار"ت" لدراسة دلالة الفروق بين متوسطات عينة الدراسة، ويبين الجدول المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات طلاب الجامعة على الدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغط، وعلى مقاييسه الفرعية السبعة، وقيمة " ت" لدلالة الفروق بين الجنسين.

جدول (6-5): اختبار(ت) T-test لدلالة الفروق في متغير الجنس (طالب– طالبة) في مصادر الضغط النفسي

ن= 230

البيان الإحصائي / محاور المقياس	الطلبة			الطالبات			دلالة الفروق	
	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" T	مستوى الدلالة
ضغوط الدراسة الجامعية	190	35,12	7,459	40	32,23	7,928	2,204	,8300
ضغوط الأسرة والجوانب الاجتماعية		20,94	5,453		20,85	4,638	,094	2610.
ضغوط هيئة التدريس		33,01	7,602		30,93	7,593	1,577	,8760
الضغوط الاقتصادية		20,53	6,095		15,95	6,004	4,327	,8330
الضغوط المتعلقة بالطلبة		14,52	4,667		15,45	4,332	-1,164	,3550
الضغوط الإدارية		36,93	7,020		34,00	7,013	2,397	,7320
ضغوط إدارة الوقت		28,35	6,195		25,98	6,216	2,200	,7590
الدرجة الكلية لمقياس مصادر النفسي		189,38	32,193		175,38	32,351	,784	,7840

يتضح من الجدول (6-5): أن قيمة "ت غير دالة إحصائيا عند مستوى دلالة(α≤ 0.05). على كل محاور المقياس، وكذلك على الدرجة الكلية لمقياس (مصادر الضغط النفسي لطلاب الجامعة)– مما يدل على عدم وجود فروق دالة في متغير الجنس (طلبة وطالبات)، في مصادر الضغوط النفسية، أي أن الطلبة والطالبات يتعرضون لنفس مصادر الضغط النفسي.

ومن خلال ما سبق يتم قبول الفرضية الصفرية بعدم وجود فروق في مصادر الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس (طلبة وطالبات)

7.6. نتائج الفرضية الثالثة:

نصت الفرضية الثالثة على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (α≥ 0.05). في مصادر الضغوط لدى الطلبة تعزى إلى متغير المستوى الدراسي (ليسانس– ماستر) في مصادر الضغط و للتحقق من صحتها تم حساب اختبار"ت" لدراسة دلالة الفروق بين متوسطات عينة الدراسة،ويبين الجدول المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات طلاب الجامعة على الدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغط، وعلى مقاييسه الفرعية السبعة، وقيمة " ت" لدلالة الفروق بين طلبة الليسانس والماستر.

جدول(6- 6) اختبار(ت) T-test لدلالة الفروق في متغير المستوى الدراسي (ليسانس– ماستر) في مصادر الضغط:

ن= 230

البيان الإحصائي / محاور المقياس	ليسانس			ماستر			دلالة الفروق	
	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" T	مستوى الدلالة
ضغوط الدراسة الجامعية	112	34,60	7,588	118	34,63	7,652	-0290,	5520,
ضغوط الأسرة والجوانب الاجتماعية		21,34	5,483		20,53	5,134	1,163	7500,
ضغوط هيئة التدريس		31,23	7,414		33,99	7,610	-2,783	6280,
الضغوط الاقتصادية		19,88	6,306		19,59	6,338	3380,	5500,
الضغوط المتعلقة بالطلبة		14,95	4,593		14,42	4,642	8580,	7930,
الضغوط الإدارية		36,99	6,821		35,87	7,326	1,196	6500,
ضغوط إدارة الوقت		27,96	6,196		27,91	6,327	0700,	8900,
الدرجة الكلية لمقياس مصادر النفسي		186,95	31,247		186,94	33,942	0010,	8650,

يتضح من الجدول (6-6): أن قيمة "ت غير دالة إحصائيا عند مستوى دلالة(α≥ 0.05). على كل محاور المقياس، وكذلك على الدرجة الكلية لمقياس (مصادر الضغط النفسي لطلاب الجامعة)- مما يدل على عدم وجود فروق دالة في متغير المستوى الدراسي (الليسانس– ماستر)، في مصادر الضغوط النفسية، أي أن طلبة الليسانس و طلبة الماستر يتعرضون لنفس مصادر الضغط النفسي.

ومن خلال ما سبق يتم قبول الفرضية الصفرية القائلة بعدم وجود فروق في مصادر الضغط النفسي تعزى لمتغير المستوى الدراسي (الليسانس– ماستر).

8.6. نتائج الفرضية الرابعة:

للاختبار مدى صحة الفرضية الرابعة والتي تدل على" أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (α≤ 0.05) في مصادر الضغوط لدى الطلبة تعزى إلى متغير الخبرة (سنة أولى – سنة ثانية فأكثر) في مصادر الضغط وللتحقق من صحتها تم حساب اختبار"ت" لدراسة دلالة الفروق بين متوسطات عينة الدراسة،ويبين الجدول المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات طلاب الجامعة على الدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغط، وعلى مقاييسه الفرعية السبعة، وقيمة " ت" لدلالة الفروق بين الطلبة الجدد وطلبة عندهم خبرة في الدراسة.

جدول (6-7): **اختبار(ت) T-test لدلالة الفروق في متغير الخبرة (سنة أولى – سنة ثانية فأكثر) في مصادر الضغط:**

ن= 230

البيان الإحصائي / محاور المقياس	الطلبة الجدد			طلبة ذوى خبرة			دلالة الفروق	
	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"T	مستوى الدلالة
ضغوط الدراسة الجامعية	125	35,26	7,438	105	33,85	7,764	1,402	,9950
ضغوط الأسرة والجوانب الاجتماعية		21,36	5,411		20,40	5,166	1,368	,9550
ضغوط هيئة التدريس		33,73	7,375		31,36	7,752	2,368	,8450
الضغوط الاقتصادية		21,00	6,105		18,22	6,245	3,405	,5620
الضغوط المتعلقة بالطلبة		14,94	4,679		14,36	4,541	,953	,8030
الضغوط الإدارية		37,38	6,535		35,28	7,576	2,257	,0670
ضغوط إدارة الوقت		28,80	6,054		26,90	6,353	2,312	,3580
الدرجة الكلية لمقياس مصادر النفسي		192,46	31,115		180,37	33,220	2,846	,6450

يتضح من الجدول السابق (6-7): أن قيمة "ت غير دالة إحصائيا عند مستوى دلالة(α≥ 0.05). على كل المقاييس الفرعية السبعة للمقياس، وكذلك على الدرجة الكلية لمقياس (مصادر الضغط النفسي لطلاب الجامعة)- مما يدل على عدم وجود فروق دالة في متغير الخبرة (سنة أولى – سنة ثانية فأكثر) ، في مصادر الضغوط النفسية، أي أن الطلبة الجدد لديهم نفس مصادر الضغط النفسي بالنسبة للطلبة الذين لديهم خبرة في الجامعة.

ومن خلال ما سبق يتم قبول الفرضية الصفرية القائلة بعدم وجود فروق في مصادر الضغط النفسي تعزى لمتغير الخبرة (سنة أولى – سنة ثانية فأكثر).

9.6 نتائج الفرضية الخامسة: تنص الفرضية الخامسة على" أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (α≥ 0.05) في أساليب التعامل مع الضغوط لدى طلاب الجامعة تعزى إلى متغير الجنس (طالب– طالبة) في أساليب المواجهة وللتحقق من صحتها تم حساب اختبار"ت" لدراسة دلالة الفروق بين متوسطات عينة الدراسة،ويبين الجدول المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات طلاب الجامعة على الدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغط، وعلى مقاييسه الفرعية السبعة، وقيمة " ت" لدلالة الفروق بين الطلبة والطالبات في متغير الجنس.

جدول (6-8): اختبار(ت) T-test لدلالة الفروق في متغير الجنس (طالب– طالبة) في أساليب المواجهة

ن= 230

البيان الإحصائي / محاور المقياس	الطلبة			الطالبات			دلالة الفروق	
	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"T	مستوى الدلالة
أسلوب طلب المساعدة	190	32,84	5,551	40	33,93	6,277	-1,096	,8120
أسلوب التجنب والهروب		27,60	5,615		29,03	5,802	-1,450	,9000
أسلوب الاسترخاء		27,86	4,458		28,10	4,024	,3100-	,5430
الأسلوب المعرفي		44,30	6,938		43,80	6,855	,4150	,8880
أسلوب العادات السلوكية غير الملائمة		25,83	7,908		26,73	8,016	,6480-	,9800
أسلوب لوم الذات		17,08	3,816		17,75	3,536	-1,015	,3530
أسلوب المواجهة		29,05	22,099		29,68	5,356	,8050-	,0320
الدرجة الكلية لمقياس أساليب المواجهة		204,57	22,099		209,00	20,713	-1,165	,5080

يبين الجدول (6-8): أن قيمة "ت غير دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (α≥ 0.05).على محاور المقياس، وكذلك على الدرجة الكلية لمقياس (أساليب مواجهة الضغط لطلاب الجامعة)- ماعدا محور أسلوب المواجهة فنجد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى(α≥ 0.03) بين الطلبة والطالبات لصالح الطالبات بمتوسط حسابي قدره 29.68 مقابل 29.05 للطلبة وهذا يعني أن الطالبات يستعملن أسلوب المواجهة أكثر من الطلبة، ومما سبق يمكن القول أنه لاتوجد فروق بين الطلبة والطالبات في استعمال أساليب المواجهة ماعدا أسلوب المواجهة و تأكيد الذات فهناك فروق قليلة لصالح الطالبات.بينما الأساليب الأخرى فيتعامل معها الطلبة والطالبات بنفس الدرجة تقريبا.

ومن خلال ما سبق يتم قبول الفرضية الصفرية القائلة بعدم وجود فروق في أساليب مواجهة الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس (طلبة وطالبات)

10.6. نتائج الفرضية السادسة:

للاختبار مدى صحة الفرضية السادسة والتي تدل على" أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (α≥ 0.05) في مصادر الضغوط لدى الطلبة تعزى إلى متغير المستوى الدراسي (ليسانس– ماستر) في أساليب المواجهة:و للتحقق من صحتها تم حساب اختبار"ت" لدراسة دلالة الفروق بين متوسطات عينة الدراسة،ويبين الجدول المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات طلاب الجامعة على الدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغط، وعلى مقاييسه الفرعية السبعة، وقيمة " ت" لدلالة الفروق بين طلبة الليسانس والماستر.

يبين الجدول التالي (6-9): أن قيمة "ت غير دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (α≥ 0.05).على محاور المقياس، وكذلك على الدرجة الكلية لمقياس (أساليب مواجهة الضغط لطلاب الجامعة)- ماعدا محور الأسلوب المعرفي فنجد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى(α≥ 0.05) بين طلبة الليسانس و طلبة الماستر لصالح طالبة الماستر بمتوسط حسابي قدره 44.66 مقابل 43.74 للطلبة الليسانس، وكذلك هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى(α≥ 0.02) عند المحور أسلوب التجنب والهروب، بفروق قليلة لصالح طلبة الليسانس بمتوسط حسابي قدره : 28,57 مقابل 27,16 لطلبة الماستر، مما يدل أن طلبة الليسانس والماستر يتعاملون بنفس أساليب المواجهة المتعلقة ب:(أسلوب طلب المساعدة – أسلوب الاسترخاء – أسلوب العادات السلوكية غير الملائمة – أسلوب لوم الذات – أسلوب المواجهة)، بينما طلبة الماستر يستعملون الأسلوب العلمي أكثر من طلبة الليسانس، بخلاف أن طلبة الليسانس يميلون لاستعمال أسلوب التجنب والهروب من الموقف الضاغط مقارنة بطلبة الماستر.

جدول (6-9): اختبار(ت) T-test لدلالة الفروق في متغير المستوى الدراسي (ليسانس– ماستر) في أساليب المواجهة:

ن= 230

البيان الإحصائي / محاور المقياس	ليسانس			ماستر			دلالة الفروق	
	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"T	مستوى الدلالة
أسلوب طلب المساعدة	112	32,78	5,771	118	33,27	5,614	-0,659	0,939
أسلوب التجنب والهروب		28,57	5,933		27,16	5,325	1,899	0,025
أسلوب الاسترخاء		28,09	4,257		27,73	4,502	0,623	0,542
الأسلوب المعرفي		43,74	6,367		44,66	7,390	-1,009	0,055
أسلوب العادات السلوكية غير الملائمة		28,87	6,856		23,25	7,912	5,736	0,167
أسلوب لوم الذات		17,68	3,577		16,75	3,905	1,886	0,302
أسلوب المواجهة		28,65	4,577		29,64	4,353	-1,671	0,801
الدرجة الكلية لمقياس أساليب المواجهة		208,38	22,897		202,46	20,564	2,064	0,134

ومن خلال ما سبق يتم قبول الفرضية الصفرية بعدم وجود فروق في أساليب مواجهة الضغط النفسي تعزى لمتغير المستوى الدراسي (ليسانس– ماستر).

11.6. نتائج الفرضية السابعة:

تنص الفرضية السابعة على مايلي" أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (α≤ 0.05) في أساليب التعامل مع الضغوط لدى طلاب الجامعة تعزى إلى متغير الخبرة في الجامعة (سنة أولى– سنة ثانية فأكثر) في أساليب المواجهة،وللتحقق من صحتها تم حساب اختبار"ت" لدراسة دلالة الفروق بين متوسطات عينة الدراسة،ويبين الجدول المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات طلاب الجامعة على الدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغط، وعلى مقاييسه الفرعية السبعة، وقيمة " ت" لدلالة الفروق بين الطلبة الجدد والطلبة الذين عندهم خبرة في الجامعة.

جدول (6-10): اختبار(ت) T-test لدلالة الفروق في متغير الخبرة في الجامعة (سنة أولى– سنة ثانية فأكثر) في أساليب المواجهة:

ن= 230

محاور المقياس / البيان الإحصائي	الطلبة الجدد: العدد	الطلبة الجدد: المتوسط الحسابي	الطلبة الجدد: الانحراف المعياري	طلبة ذوى خبرة: العدد	طلبة ذوى خبرة: المتوسط الحسابي	طلبة ذوى خبرة: الانحراف المعياري	دلالة الفروق: قيمة "ت"T	دلالة الفروق: مستوى الدلالة
أسلوب طلب المساعدة	125	32,59	5,408	105	33,55	5,981	-1,28	0,46
أسلوب التجنب والهروب		27,83	5,923		27,87	5,362	-0,05	0,29
أسلوب الاسترخاء		27,66	4,485		28,19	4,252	-0,91	0,65
الأسلوب المعرفي		28,19	4,252		43,91	6,899	0,60	0,94
أسلوب العادات السلوكية غير الملائمة		26,14	8,117		25,80	7,705	0,33	0,28
أسلوب لوم الذات		17,16	3,872		17,25	3,663	-0,18	0,56
أسلوب المواجهة		28,90	4,537		29,46	4,416	-0,93	0,53
الدرجة الكلية لمقياس أسلوب المواجهة		204,76	23,154		206,03	20,360	-0,44	0,19

يتضح من الجدول السابق (6- 10): أن قيمة "ت غير دالة إحصائيا عند مستوى دلالة(α≤ 0.05). على كل المقاييس الفرعية السبعة للمقياس، وكذلك على الدرجة الكلية لمقياس (أساليب مواجهة الضغط النفسي لطلاب الجامعة)- مما يدل على عدم وجود فروق دالة في متغير الخبرة (سنة أولى – سنة ثانية فأكثر) ، في أساليب مواجهة الضغوط النفسية، أي أن الطلبة الجدد يستعملون نفس أساليب المواجهة مع الطلبة الذين لديهم خبرة في الجامعة.

ومن خلال ما سبق يتم قبول الفرضية الصفرية الفرضية القائلة بعدم وجود فروق في استعمال أساليب المواجهة تعزى لمتغير الخبرة (سنة أولى – سنة ثانية فأكثر).

12.6. الإجابة على تساؤلات البحث:

1.12.6. أهم عوامل ومسببات الضغط النفسي الأكثر تأثيرا على طلبة الجامعة.

للإجابة على هذا التساؤل قمنا بحساب المتوسطات الحسابية الانحرافات المعيارية لمحاور مقياس مصادر الضغط النفسي لطلبة الجامعة، وكذا قمنا بحساب المتوسطات الحسابية الانحرافات المعيارية لكل عبارة من عبارات المحور لمعرفة أهم عوامل الضغط النفسي الأكثر تأثيرا على طلبة الجامعة.

جدول (6- 11): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمحاور مقياس مصادر الضغوط النفسية لطلبة الجامعة.

ن= 230

	م	الدلالة الإحصائية / المحاور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ترتيب المحاور
مقياس مصادر الضغط للطلبة	1	ضغوط الدراسة الجامعية	34,61	7,604	02
	2	ضغوط الأسرة والجوانب الاجتماعية	20,92	5,311	04
	3	ضغوط هيئة التدريس	20,92	5,311	04
	4	الضغوط الاقتصادية	19,73	6,310	05
	5	الضغوط المتعلقة بالطلبة	14,68	4,615	06
	6	الضغوط الإدارية	36,42	7,091	01
	7	ضغوط إدارة الوقت	27,93	6,250	03

يتضح من الجدول (6- 11): أنه قد اختلفت المتوسطات الحسابية لمحاور مقياس مصادر الضغوط النفسية لطلبة الجامعة، حيث بلغ أعلى متوسط حسابي 36.42 عند محور الضغوط الإدارية، وبلغ أدنى متوسط حسابي 14.68 عند محور الضغوط المتعلقة بالطلبة.

كما نلاحظ من خلال العرض السابق أن الضغوط الإدارية تأتي في المرتبة الأولى من حيث التأثير والأهمية بالنسبة لطلبة الجامعة، تليه ضغوط الدراسة الجامعية، وفي المرتبة الثالثة تأتي ضغوط إدارة الوقت، ثم في المرتبة الرابعة تأتي كل من – ضغوط الأسرة والجوانب الاجتماعية – ضغوط هيئة التدريس، وفي المرتبة الخامسة الضغوط الاقتصادية، أما المرتبة السادسة والأخيرة فهي ل: الضغوط المتعلقة بالطلبة.

وعليه فإن النتائج المتوصل إليها تدل على اختلاف عوامل الضغط النفسي من حيث تأثيرها وأهميتها بالنسبة لطلبة الجامعة، ويمكن ترتيب المحاور حسب الأهمية والتأثير وذلك من خلال المتوسط الحسابي لمحاور المقياس كالتالي:

1. الضغوط الإدارية
2. ضغوط الدراسة الجامعية.
3. ضغوط إدارة الوقت.
4. ضغوط الأسرة والجوانب الاجتماعية.
5. الضغوط الاقتصادية
6. الضغوط المتعلقة بالطلبة
7. ضغوط هيئة التدريس.

2.12.6. أهم عوامل الضغط النفسي المرتبطة بالضغوط الإدارية لطلبة الجامعة:

قمنا بحساب المتوسطات الحسابية الانحرافات المعيارية لعبارات محور الضغوط الإدارية، وقمنا بترتيبها حسب المتوسط الحسابي من الأعلى الى الأدنى فكانت النتائج كما هي مبينة في الجدول التالي:

جدول رقم (6- 12): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وترتيب عبارات محور الضغوط الإدارية:

م 6	رقم العبارة	الدلالة الإحصائية / العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ترتيب العبارات
الضغوط الإدارية	1	الأوضاع المزرية في الإقامات الجامعية	3,95	1,409	03
	2	تأخر المنحة الجامعية عن موعدها.	3,97	1,398	02
	3	عدم وجود النشاطات والدورات الرياضية الجامعية.	3,37	1,408	08
	4	عدم وجود الرحالات الترفيهية.	3,33	1,568	09
	5	تصرفات أعوان الأمن مع الطلبة.	2,70	1,393	10
	6	عدم توفر قاعات الأنترنات من أجل البحث العلمي.	3,58	1,445	07
	7	نقص التجهيزات المتعلقة بالمنشآت الرياضية	4,09	1,280	01
	8	نقص الملتقيات العلمية.	3,90	1,250	05
	9	عدم التواصل بين الطلبة والإدارة	3,60	1,262	06
	10	عدم وجود مرافق للترويح و الراحة والتسلية	3,92	1,270	04

نلاحظ في الجدول(6- 12): أنه قد اختلفت المتوسطات الحسابية لمحور الضغوط الإدارية، حيث بلغ أعلى متوسط حسابي 4.09 عند العبارة: نقص التجهيزات المتعلقة بالمنشآت الرياضية ، بينما بلغ أدنى متوسط حسابي 2.70 عند العبارة : تصرفات أعوان الأمن مع الطلبة.

وعليه فان النتائج المتوصل إليها تدل على اختلاف عوامل الضغط النفسي من حيث تأثيرها وأهميتها بالنسبة للطلاب الجامعة ويمكن ترتيب عبارات محور الضغوط الإدارية حسب الأهمية والتأثير كالتالي:

1. نقص التجهيزات المتعلقة بالمنشآت الرياضية.
2. تأخر المنحة الجامعية عن موعدها.
3. . الأوضاع المزرية في الإقامة الجامعية
4. عدم وجود مرافق للترويح و الراحة والتسلية
5. نقص الملتقيات العلمية

3.12.6. أهم عوامل الضغط النفسي المرتبطة بضغوط إدارة الوقت لطلب الجامعة:

قمنا بحساب المتوسطات الحسابية الانحرافات المعيارية لعبارات محور ضغوط إدارة الوقت الضغوط الإدارية، وقمنا بترتيبها حسب المتوسط الحسابي من الأعلى إلى الأدنى فكانت النتائج كما هي مبينة في الجدول التالي:

جدول رقم (6- 13): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وترتيب عبارات محور إدارة الوقت

م 7	رقم العبارة	الدلالة الإحصائية / العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ترتيب العبارات
ضغوط إدارة الوقت	1	التقطع المستمر في الدراسة.	2,71	1,333	09
	2	أزمة المواصلات وتضيعي للوقت من وإلى الجامعة	3,74	1,345	01
	3	بعد المسافة بين قاعات التدريس والقاعات الرياضية.	3,47	1,459	02
	4	تتراكم علي الواجبات الدراسية نتيجة انتظامي في التدريب.	2,92	1,216	06
	5	أضطر لعمل أكثر من شيء في وقت واحد بسبب مشاغل الدراسة.	3,27	1,365	04
	6	لا أملك الوقت للاستمتاع مع أصدقائي وذلك للوفاء بواجباتي الدراسية.	2,78	1,213	08
	7	لا أجد الوقت الكافي للقيام بواجباتي.	3,06	1,228	05
	8	تأخري المستمر عن موعد الدراسة.	2,54	1,313	10
	9	تراكم وتداخل ساعات الدراسة.	3,43	1,244	03

نجد في الجدول (6- 13): أنه قد اختلفت المتوسطات الحسابية لمحور ضغوط إدارة الوقت،حيث بلغ أعلى متوسط حسابي 3.74 عند العبارة : أزمة المواصلات وتضيعي للوقت من وإلى الجامعة ، بينما بلغ أدنى متوسط حسابي 2.71 عند العبارة : التقطع المستمر في الدراسة.

وعليه فان النتائج المتوصل إليها تدل على اختلاف عوامل الضغط النفسي من حيث تأثيرها وأهميتها بالنسبة للطلاب الجامعة ويمكن ترتيب عبارات محور ضغوط إدارة الوقت حسب الأهمية والتأثير كالتالي:

1. أزمة المواصلات وتضيعي للوقت من وإلى الجامعة.
2. بعد المسافة بين قاعات التدريس والقاعات الرياضية.
3. تراكم وتداخل ساعات الدراسة
4. . أضطر لعمل أكثر من شيء في وقت واحد بسبب مشاغل الدراسة
5. لا أجد الوقت الكافي للقيام بواجباتي.

4.12.6. أهم عوامل الضغط النفسي المرتبطة بضغوط الأسرة والجوانب الاجتماعية لدى طلبة الجامعة:

جدول رقم (6- 14): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وترتيب عبارات محور ضغوط الأسرة والجوانب الاجتماعية

قمنا بحساب المتوسطات الحسابية الانحرافات المعيارية لعبارات محور ضغوط الأسرة والجوانب الاجتماعية، وقمنا بترتيبها حسب المتوسط الحسابي من الأعلى إلى الأدنى فكانت النتائج كما هي مبينة في الجدول التالي:

م 2	رقم العبارة	الدلالة الإحصائية / العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ترتيب العبارات
ضغوط الأسرة والجوانب الاجتماعية	1	إصرار أهلي في حصولي على معدل عالي.	3,07	1,451	03
	2	خوف أهلي الدائم على مستقبلي.	3,50	1,423	01
	3	والداي يتوقعان أكثر مما أستطيع.	3,13	1,426	02
	4	لا أستطيع مصارحة والدي بمشاكلي.	2,98	1,425	04
	5	مرض أو موت احد أفراد العائلة .	2,71	1,663	05
	6	ضيق البيت وكثرة أفراد الأسرة.	2,58	1,637	06
	7	نظرة المجتمع السلبية للتخصص الذي أدرسه.	2,98	1,485	04

يتضح من الجدول (6- 14): أنه بلغ أعلى متوسط حسابي في محور ضغوط الأسرة والجوانب الاجتماعية 3.50 عند العبارة: خوف أهلي الدائم على مستقبلي.؛ وبلغ أدنى متوسط حسابي 2.58 عند العبارة: ضيق البيت وكثرة أفراد الأسرة. ، على مقياس مصادر الضغوط النفسية.

وعليه نجد أن أكثر العوامل تأثيرا في ضغوط الأسرة والجوانب الاجتماعية على طلاب الجامعة هي كالتالي:

1. خوف أهلي الدائم على مستقبلي.
2. والداي يتوقعان أكثر مما أستطيع.
3. إصرار أهلي في حصولي على معدل عالي.
4. لا أستطيع مصارحة والدي بمشاكلي.

5.12.6. أهم عوامل الضغط النفسي المرتبطة بالضغوط الاقتصادية لدى طلبة الجامعة:

قمنا بحساب المتوسطات الحسابية الانحرافات المعيارية لعبارات محور الضغوط الاقتصادية ، وقمنا بترتيبها حسب المتوسط الحسابي من الأعلى الى الأدنى فكانت النتائج كما هي مبينة في الجدول التالي:

جدول رقم (6- 15): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وترتيب عبارات محور الضغوط الاقتصادية

م 4	رقم العبارة	الدلالة الإحصائية / العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ترتيب العبارات
الضغوط الاقتصادية	1	لا أملك الكتب والدفاتر ومستلزماتي الجامعية.	2,32	1,295	06
	2	تكاليف الدراسة الجامعية	3,20	1,391	03
	3	مصروفي اليومي لا يكفيني.	3,44	1,272	01
	4	لا أستطيع دفع رسومي الجامعية.	2,16	1,299	07
	5	أضطر للعمل من أجل توفير تكاليف الدراسة الجامعية.	3,27	1,653	02
	6	عدم قدرة أسرتي على تغطية نفقات دراستي الجامعية.	2,60	1,465	05
	7	عدم مواكبتي لترف الحياة الجامعية .	2,74	1,421	04

يتضح من الجدول (6- 15): أنه قد اختلفت المتوسطات الحسابية لمحور الضغوط الاقتصادية،حيث بلغ أعلى متوسط حسابي 3.44 عند العبارة : مصروفي اليومي لا يكفيني.، بينما بلغ أدنى متوسط حسابي 2.16 عند العبارة : لا أستطيع دفع رسومي الجامعية.

وعليه فان النتائج المتوصل إليها تدل على اختلاف عوامل الضغط النفسي من حيث تأثيرها وأهميتها بالنسبة للطلاب الجامعة ويمكن ترتيب عبارات محور الضغوط الاقتصادية حسب الأهمية والتأثير كالتالي:

1. مصروفي اليومي لا يكفيني.
2. أضطر للعمل من أجل توفير تكاليف الدراسة الجامعية.
3. تكاليف الدراسة الجامعية.
4. عدم مواكبتي لترف الحياة الجامعية.
5. أضطر للعمل من أجل توفير تكاليف الدراسة الجامعية.

6.12.6. أهم عوامل الضغط النفسي المرتبط بضغوط الدراسة الجامعية لدى طلبة الجامعة:

قمنا بحساب المتوسطات الحسابية الانحرافات المعيارية لعبارات محور ضغوط الدراسة الجامعية، وقمنا بترتيبها حسب المتوسط الحسابي من الأعلى إلى الأدنى فكانت النتائج كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (6- 16): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وترتيب عبارات محور ضغوط الدراسة الجامعية:

01	رقم العبارة	الدلالة الإحصائية / العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ترتيب العبارات
ضغوط الدراسة الجامعية	1	الخوف من المستقبل بعد التخرج.	3,59	1,435	03
	2	تدني مستوى تحصيلي الجامعي.	3,01	1,261	08
	3	كثرة المعلومات وعدم فهمها.	3,23	1,170	05
	4	الظروف المناخية القاسية في بعض المقاييس التطبيقية	3,18	1,279	06
	5	الإقصاء من الجامعة بسبب تدني معدلي	2,47	1,577	10
	6	نقص المراجع العلمية المتعلقة بالتخصص.	3,44	1,368	04
	7	معدلي لا يؤهلني لإكمال الدراسات العليا.	3,08	1,552	09
	8	عدم فهمي للنظام LMD.	3,04	1,458	07
	9	الخوف من إعادة السنة .	3,72	1,411	01
	10	عدم رغبتي في الدراسة	2,18	1,264	06
	11	اقتراب موعد الامتحانات	3,66	1,218	02

نلاحظ في الجدول (6- 16): وصل أعلى متوسط حسابي في محور ضغوط الدراسة الجامعية 3.72 عند العبارة:الخوف من إعادة السنة ؛ وكان ترتيب العبارة: الإقصاء من الجامعة بسبب تدني معدلي ، الأخيرة على مستوي المحور، بمتوسط حسابي قدره 2,47 على مقياس مصادر الضغوط النفسية.

وعليه نجد أن أكثر العوامل تأثيرا فيَ ضغوط الدراسة الجامعية على طلاب الجامعة هي كالتالي:

1. الخوف من إعادة السنة .
2. اقتراب موعد الامتحانات
3. الخوف من المستقبل بعد التخرج.
4. نقص المراجع العلمية المتعلقة بالتخصص.
5. كثرة المعلومات وعدم فهمها.

7.12.6. أهم عوامل الضغط النفسي المرتبطة بضغوط هيئة التدريس لدى طلبة الجامعة:

قمنا بحساب المتوسطات الحسابية الانحرافات المعيارية لعبارات محور ضغوط هيئة التدريس، وقمنا بترتيبها حسب المتوسط الحسابي من الأعلى إلى الأدنى فكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (6- 17): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وترتيب عبارات محور ضغوط هيئة لتدريس

م 3	رقم العبارة	الدلالة الإحصائية / العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ترتيب العبارات
ضغوط هيئة التدريس	1	عدم تعاون بعض أساتذتي معي.	2,66	1,284	10
	2	عدم عدل بعض الأساتذة.	3,46	1,340	04
	3	صعوبة الحصول على المراجع التي يحددها بعض أساتذتي.	3,60	1,104	02
	4	عدم احترام بعض الأساتذة للطلبة.	3,04	1,309	08
	5	الأسلوب التسلطي لبعض أساتذتي.	2,99	1,361	09
	6	غياب الأساتذة وتضييع الحصص.	3,18	1,182	07
	7	تعويض الحصص في أوقات غير مناسبة.	3,26	1,374	06
	8	إملاء الدروس بسرعة من قبل بعض الأساتذة.	3,29	1,276	05
	9	عدم اهتمام أساتذتي بجوانبي النفسية.	3,61	1,279	01
	10	عدم الشرح الكافي لبعض الأساتذة.	3,56	1,119	03

نلاحظ في الجدول (6- 17): بلغ أعلى متوسط حسابي في محور هيئة التدريس 3.61 عند العبارة: عدم اهتمام أساتذتي بجوانبي النفسية..؛ وبلغ أدنى متوسط حسابي 2.66 عند العبارة: عدم تعاون بعض أساتذتي معي.، على مقياس مصادر الضغوط النفسية.

وعليه نجد أن أكثر العوامل تأثيرا في ضغوط هيئة التدريس على طلاب الجامعة هي كالتالي:

1. عدم اهتمام أساتذتي بجوانبي النفسية .
2. صعوبة الحصول على المراجع التي يحددها بعض أساتذتي.
3. عدم الشرح الكافي لبعض الأساتذة.
4. عدم عدل بعض الأساتذة.
5. إملاء الدروس بسرعة من قبل بعض الأساتذة.

8.12.6. أهم عوامل الضغط النفسي المرتبطة بضغوط طلبة الجامعة:

جدول رقم (6- 18): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وترتيب عبارات محور ضغوط الطلبة:

م 5	رقم العبارة	الدلالة الإحصائية / العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ترتيب العبارات
ضغوط الطلبة	1	عدم احترام زملائي/ زميلاتي للرأي والرأي الآخر.	2,17	1,275	05
	2	انتقادات زملائي وزميلاتي لي دون أي مبرر.	2,08	1,203	06
	3	الخوف من العلاقات العاطفية مع الجنس الآخر.	2,80	1,610	02
	4	وجود العنصرية والعروشية للبلد بين زملائي وزميلاتي .	2,97	1,572	01
	5	تعامل زملائي وزميلاتي معي بأنانية.	2,18	1,196	04
	6	خجلي من الجنس الآخر.	2,49	1,447	03

قمنا بحساب المتوسطات الحسابية الانحرافات المعيارية لعبارات محور ضغوط الطلبة، وقمنا بترتيبها حسب المتوسط الحسابي من الأعلى الى الأدنى فكانت النتائج مثل ماهي مبينة في الجدول التالي:

يتضح من الجدول (6- 18): أنه قد اختلفت المتوسطات الحسابية لمحور ضغوط الطلبة،حيث بلغ أعلى متوسط حسابي 2.97 عند العبارة : وجود العنصرية والعروشية للبلد بين زملائي وزميلاتي ، بينما بلغ أدنى متوسط حسابي 2.08 عند العبارة : انتقادات زملائي وزميلاتي لي دون أي مبرر .

وعليه فان النتائج المتوصل إليها تدل على اختلاف عوامل الضغط النفسي من حيث تأثيرها وأهميتها بالنسبة للطلاب الجامعة ويمكن ترتيب عبارات محور ضغوط الطلبة حسب الأهمية والتأثير كالتالي:

1. وجود العنصرية والعروشية للبلد بين زملائي وزميلاتي.
2. الخوف من العلاقات العاطفية مع الجنس الآخر.
3. خجلي من الجنس الآخر.
4. تعامل زملائي وزميلاتي معي بأنانية.
5. عدم احترام زملائي/ زميلاتي للرأي والرأي الآخر.

9.12.6. أكثر الأساليب استخداماً للتعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.

للإجابة على هذا التساؤل قمنا بحساب المتوسطات الحسابية الانحرافات المعيارية لمحاور مقياس أساليب مواجهة الضغط النفسي لطلبة الجامعة، وكذا قمنا بحساب المتوسطات الحسابية الانحرافات المعيارية لكل عبارة من عبارات المحور لمعرفة أهم الأساليب المستخدمة للتعامل مع الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة.

جدول (6- 19): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمحاور مقياس أساليب مواجهة الضغط النفسي لطلبة الجامعة..

ن= 230

	م	الدلالة الإحصائية / المحـاور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ترتيب المحاور
مقياس أساليب المواجهة	1	أسلوب طلب المساعدة	33,03	5,684	03
	2	أسلوب التجنب والهروب	27,85	5,661	05
	3	أسلوب الاسترخاء	27,90	4,378	04
	4	الأسلوب المعرفي	,2146	1936,	01
	5	أسلوب العادات السلوكية غير الملائمة	44,21	6,911	02
	6	أسلوب لوم الذات	17,20	3,770	07
	7	أسلوب المواجهة	,2091	093,7	06

يتضح من الجدول(6- 19): أنه قد اختلفت المتوسطات الحسابية لمحاور مقياس أساليب مواجهة الضغط النفسي لطلبة الجامعة، حيث بلغ أعلى متوسط حسابي قدره 46.21 عند – الأسلوب المعرفي– ، وبلغ أدنى متوسط حسابي 17.20 عند محور – أسلوب لوم الذات.

كما نلاحظ من خلال العرض السابق أن الأسلوب المعرفي يأتي في المرتبة الأولى من حيث أهم الأساليب استخداماً لطلبة الجامعة، يليه أسلوب العادات السلوكية غير الملائمة، فأسلوب طلب المساعدة ، وفي الرابعة يأتي أسلوب الاسترخاء ، ثم في المرتبة الخامسة يأتي أسلوب التجنب والهروب ، وفي المرتبة السادسة يأتي – – أسلوب المواجهة.وأخيرا – أسلوب لوم الذات.

وعليه فإن النتائج المتوصل إليها تدل على اختلاف الأساليب المستخدمة للتعامل مع الضغط النفسي بالنسبة لطلبة الجامعة، ويمكن ترتيب محاور المقياس كالتالي:

1. الأسلوب المعرفي
2. أسلوب العادات السلوكية غير الملائمة.
3. أسلوب طلب المساعدة.
4. أسلوب الاسترخاء.
5. أسلوب التجنب والهروب.
6. أسلوب المواجهة.
7. أسلوب لوم الذات

10.12.6. الأسلوب المعرفي :

قمنا بحساب المتوسطات الحسابية الانحرافات المعيارية لكل عبارة من عبارات محور الأسلوب المعرفي لمعرفة أهم الأساليب المستخدمة للتعامل مع الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة.

يتضح من الجدول التالي (6- 20): أنه قد اختلفت المتوسطات الحسابية للأسلوب المعرفي للتعامل مع الضغط النفسي لطلاب الجامعة، حيث بلغ أعلى متوسط حسابي 4.22 عند العبارة – أشجع نفسي، وبلغ أدنى متوسط حسابي 3.40 عند العبارة – أفكر في الجوانب الإيجابية للموقف.

وعليه فإن النتائج المتوصل إليها تدل على اختلاف الأساليب المستخدمة للتعامل مع الضغط النفسي بالنسبة لطلاب الجامعة، ويمكن إبراز أهم الأساليب المعرفية للتعامل مع الضغط النفسي لطلاب الجامعة:

1. أشجع نفسي..
2. أفكر بالمشكلة حتى أجد الحل المناسب.
3. أفكر أنني أستطيع الحصول على نتائج أفضل في المرات القادمة.
4. أضع خطة للتعامل مع الموقف.
5. أستخدم الأسلوب العلمي

جدول (6- 20): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات محور الأسلوب المعرفي لطلبة الجامعة.

04	رقم العبارة	الدلالة الإحصائية / العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ترتيب العبارات
الأسلوب المعرفي	1	أفكر أنني أستطيع الحصول على نتائج أفضل في المرات القادمة	4,07	1,125	03
	2	أفكر بالمشكلة حتى أجد الحل المناسب.	4,17	2,171	02
	3	أفكر في تعلم خبرات جديدة.	3,79	1,172	06
	4	أشجع نفسي.	4,22	1,047	01
	5	أضع حلولا بديلة للمشكلة.	3,64	1,213	08
	6	أستخدم الأسلوب العلمي.	3,85	1,293	05
	7	أضع خطة للتعامل مع الموقف	3,97	1,107	04
	8	أعمل على التحكم في أفكاري وانفعالاتي.	3,67	1,170	07
	9	أحاول تصحيح أخطائي.	3,37	1,347	10
	10	أراجع نفسي	3,46	1,359	09
	11	ألجأ إلى التفكير في النتائج المحتملة .	2,62	1,405	11
	12	أفكر في الجوانب الإيجابية للموقف	3,40	1,217	12

11.12.6. أسلوب العادات السلوكية غير الملائمة:

قمنا بحساب المتوسطات الحسابية الانحرافات المعيارية لكل عبارة من عبارات محور أسلوب العادات السلوكية غير الملائمة لمعرفة أهم الأساليب المستخدمة للتعامل مع الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة.

يتضح من الجدول(6- 21): أنه قد اختلفت المتوسطات الحسابية لأسلوب العادات السلوكية غير الملائمة للتعامل مع الضغط النفسي لطلاب الجامعة، حيث بلغ أعلى متوسط حسابي 3.27 عند العبارة – أتعصب. ، وبلغ أدنى متوسط حسابي 2.28 عند العبارة – أمزق وأتلف الأشياء.

وعليه فإن النتائج المتوصل إليها تدل على اختلاف الأساليب المستخدمة للتعامل مع الضغط النفسي بالنسبة لطلاب الجامعة، ويمكن إبراز أهم أساليب العادات السلوكية غير الملائمة للتعامل مع الضغط النفسي لطلاب الجامعة:

1. أتعصب.
2. أقوم برد فعل عشوائي
3. ابكي.
4. ألجأ للكذب
5. أتناول الطعام بشراهة.

جدول (6- 21): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات محور أسلوب العادات السلوكية غير الملائمة لطلبة الجامعة.

05	رقم العبارة	الدلالة الإحصائية / العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ترتيب العبارات
أسلوب العادات السلوكية غير الملائمة	1	أتناول الطعام بشراهة .	3,02	1,408	05
	2	أمزق وأتلف الأشياء.	2,28	1,302	09
	3	ألجأ للكذب.	3,09	1,421	04
	4	أقوم برد فعل عشوائي	3,17	1,341	02
	5	ابكي.	3,12	1,448	03
	6	استخدم أدوية مهدئة.	2,43	1,377	08
	7	اهرب	2,63	1,515	07
	8	أشتم.	2,99	1,416	06
	9	أتعصب.	3,27	1,313	01

12.12.6. أسلوب طلب المساعدة:

قمنا بحساب المتوسطات الحسابية الانحرافات المعيارية لكل عبارة من عبارات محور أسلوب طلب المساعدة لمعرفة أهم الأساليب المستخدمة للتعامل مع الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة.

عند ملاحظتنا للجدول (6- 21): نجد أنه قد اختلفت المتوسطات الحسابية أسلوب طلب المساعدة للتعامل مع الضغط النفسي لطلاب الجامعة، حيث بلغ أعلى متوسط حسابي 4.04 عند العبارة – أطلب النصيحة والمساعدة من أهل الخبرة ، وبلغ أدنى متوسط حسابي 2.96 عند العبارة – أتحدث لأصدقائي حول المشكلة.

وعليه فإن النتائج المتوصل إليها تدل على اختلاف الأساليب المستخدمة للتعامل مع الضغط النفسي بالنسبة لطلاب الجامعة، ويمكن إبراز أهم أساليب طلب المساعدة للتعامل مع الضغط النفسي لطلاب الجامعة:

1. أطلب النصيحة والمساعدة من أهل الخبرة..
2. أتحدث لشخص مقرب..
3. أطلب المساعدة من صديقي المقرب.
4. . أطلب المساعدة من الآخرين عندما أعجز عن الحل.
5. . أحاول الاستفادة من خبرات الآخرين لكي أحل مشكلتي.

جدول (6- 22): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات أسلوب طلب المساعدة لطلبة الجامعة.

01	رقم العبارة	الدلالة الإحصائية / العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ترتيب العبارات
أسلوب طلب المساعدة	1	أطلب النصيحة والمساعدة من أهل الخبرة.	4,04	1,046	01
	2	أعمل بالمثل القائل لا خاب من استشار.	3,57	1,313	06
	3	ألجأ إلى أحد الأفراد الأسرة الموثوقين لمساعدتي.	3.56	1,385	07
	4	أطلب المساعدة من الآخرين عندما أعجز عن الحل.	3,81	1,166	04
	5	أحاول الاستفادة من خبرات الآخرين لكي أحل مشكلتي	3,77	1,268	05
	6	أتحدث لشخص مقرب.	3,92	1,174	02
	7	الجأ لشخص متخصص لطلب المساعدة	3,55	1,286	08
	8	أطلب المساعدة من صديقي المقرب.	3,87	1,141	03
	9	أتحدث لأصدقائي حول المشكلة	2,96	1,277	09

13.12.6. أسلوب الاسترخاء:

قمنا بحساب المتوسطات الحسابية الانحرافات المعيارية لكل عبارة من عبارات محور أسلوب الاسترخاء لمعرفة أهم الأساليب المستخدمة للتعامل مع الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة.

عند ملاحظتنا للجدول (6- 23): نجد أنه قد اختلفت المتوسطات الحسابية أسلوب الاسترخاء للتعامل مع الضغط النفسي لطلاب الجامعة، حيث بلغ أعلى متوسط حسابي 3.85 عند العبارة – أتقرب إلى الله ، وبلغ أدنى متوسط حسابي 3.17 عند العبارة – أستمع إلى الموسيقى..

جدول (6- 23): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات أسلوب الاسترخاء لطلبة الجامعة.

ترتيب العبارات	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الدلالة الإحصائية / العبارات	رقم العبارة	03
06	1,155	3,47	أتخيل موقفا محببا لذاتي	1	أسلوب الاسترخاء
07	1,381	3,17	أستمع إلى الموسيقى.	2	
04	1,229	3,66	أذهب إلى الصلاة.	3	
02	1,144	3,81	أقوم ببعض التمارين الرياضية.	4	
05	1,067	3,61	أتنفس نفسا عميقا.	5	
03	1,197	3,74	أتخيل موقفا أكثر أمنا	6	
01	1,158	3,85	أتقرب إلى الله	7	

وعليه فإن النتائج المتوصل إليها تدل على اختلاف الأساليب المستخدمة للتعامل مع الضغط النفسي بالنسبة لطلاب الجامعة، ويمكن إبراز أهم أساليب الاسترخاء للتعامل مع الضغط النفسي لطلاب الجامعة:

1. أتقرب إلى الله .
2. أقوم ببعض التمارين الرياضية.
3. أتخيل موقفا أكثر أمنا.
4. أذهب إلى الصلاة..
5. أتنفس نفسا عميقا.

14.12.6. أسلوب التجنب والهروب:

قمنا بحساب المتوسطات الحسابية الانحرافات المعيارية لكل عبارة من عبارات محور أسلوب التجنب والهروب لمعرفة أهم الأساليب المستخدمة للتعامل مع الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة.

جدول (6- 24): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات أسلوب التجنب والهروب لطلبة الجامعة..

02	رقم العبارة	الدلالة الإحصائية / العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ترتيب العبارات
أسلوب التجنب والهروب	1	أعتقد أنه لا فائدة من حل مشاكلي.	2,44	1,428	09
	2	أوهم نفسي بأني في حلم ينتهي باستيقاظي.	2,88	1,411	06
	3	أشغل نفسي بعمل يخرجني من أزمتي ومشكلتي	3,83	1,092	01
	4	أبتعد عن كل شخص يذكرني بمشاكلي.	3,31	1,385	04
	5	أخفي مشاعري عن الآخرين.	3,60	1,277	02
	6	أؤجل التفكير في المواقف الصعبة لأن ذلك يساعد على حل المشكلة.	2,80	1,203	07
	7	لا أستطيع التعامل مع المواقف المرعبة	3,38	1,292	03
	8	أنكر الوضع الذي أعيش فيه.	2,65	1,315	08
	9	أفضل الابتعاد عن المكان الذي تحدث به المشكلات لبعض الوقت	2,97	1,367	05

يتضح من الجدول(6- 24): أنه قد اختلفت المتوسطات الحسابية لأسلوب التجنب والهروب للتعامل مع الضغط النفسي لطلاب الجامعة، حيث بلغ أعلى متوسط حسابي 3.83 عند العبارة – أشغل نفسي بعمل يخرجني من أزمتي ومشكلتي. ، وبلغ أدنى متوسط حسابي 2.44 عند العبارة – أعتقد أنه لا فائدة من حل مشاكلي.

وعليه فإن النتائج المتوصل إليها تدل على اختلاف الأساليب المستخدمة للتعامل مع الضغط النفسي بالنسبة لطلاب الجامعة، ويمكن إبراز أهم أساليب التجنب والهروب من الموقف الضاغط للتعامل مع الضغط النفسي لطلاب الجامعة:

1. أشغل نفسي بعمل يخرجني من أزمتي ومشكلتي .
2. أخفي مشاعري عن الآخرين..
3. لا أستطيع التعامل مع المواقف المرعبة.
4. أبتعد عن كل شخص يذكرني بمشاكلي.
5. أفضل الابتعاد عن المكان الذي تحدث به المشكلات لبعض الوقت.

15.12.6. أسلوب المواجهة:

قمنا بحساب المتوسطات الحسابية الانحرافات المعيارية لكل عبارة من عبارات محور أسلوب المواجهة لمعرفة أهم الأساليب المستخدمة للتعامل مع الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة.

جدول (6- 25): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات أسلوب المواجهة لطلبة الجامعة..

07	رقم العبارة	العبارات / الدلالة الإحصائية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ترتيب العبارات
أسلوب المواجهة	1	أعبر عن مشاعري بشكل ملائم	3,67	1,132	06
	2	أحاول استعادة توازني وهدوئي	4,09	1,066	01
	3	أستفيد من أخطائي.	3,99	1,163	02
	4	أتصرف باستقلالية.	3,77	1,185	05
	5	أبذل جهداً أكبر.	3,94	1,996	03
	6	أستغل طاقتي.	3,04	1,368	07
	7	أعبر عن أفكاري.	2,82	1,324	08
	8	أشعر أن المواقف الصعبة تجعلني شخصا أقوى وأفضل	3,85	1,101	04

يتضح من الجدول (6- 25): أنه قد اختلفت المتوسطات الحسابية لأسلوب المواجهة للتعامل مع الضغط النفسي لطلاب الجامعة، حيث بلغ أعلى متوسط حسابي 4.09 عند العبارة – أحاول استعادة توازني وهدوئي، وبلغ أدنى متوسط حسابي 2.82 عند العبارة – أعبر عن أفكاري .

وعليه فإن النتائج المتوصل إليها تدل على اختلاف الأساليب المستخدمة للتعامل مع الضغط النفسي بالنسبة لطلاب الجامعة، ويمكن إبراز أهم أساليب مواجهة الموقف الضاغط للتعامل مع الضغط النفسي لطلاب الجامعة:

1. أحاول استعادة توازني وهدوئي .
2. أستفيد من أخطائي..
3. أبذل جهداً أكبر
4. . أشعر أن المواقف الصعبة تجعلني شخصا أقوى وأفضل
5. أتصرف باستقلالية.

16.12.6. أسلوب لوم الذات:

قمنا بحساب المتوسطات الحسابية الانحرافات المعيارية لكل عبارة من عبارات محور أسلوب لوم الذات لمعرفة أهم الأساليب المستخدمة للتعامل مع الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة.

جدول(6- 26): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات أسلوب لوم الذات لطلبة الجامعة.

06	رقم العبارة	الدلالة الإحصائية / العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ترتيب العبارات
أسلوب لوم الذات	1	أؤنب نفسي.	3,59	1,204	02
	2	ألوم نفسي.	3,53	1,294	04
	3	لا أسامح نفسي على أخطائي.	3,55	1,313	03
	4	احمل نفسي المسؤولية.	3,81	1,109	01
	5	ألحق الأذى بنفسي.	2,72	1,528	05

يتضح من الجدول السابق (6- 26) أنه قد اختلفت المتوسطات الحسابية لأسلوب لوم الذات للتعامل مع الضغط النفسي لطلاب الجامعة، حيث بلغ أعلى متوسط حسابي 3.81 عند العبارة – احمل نفسي المسؤولية ، وبلغ أدنى متوسط حسابي 2.72 عند العبارة – ألحق الأذى بنفسي .

وعليه فإن النتائج المتوصل إليها تدل على اختلاف الأساليب المستخدمة للتعامل مع الضغط النفسي بالنسبة لطلاب الجامعة، ويمكن إبراز أهم أساليب لوم الذات للتعامل مع الضغط النفسي لطلاب الجامعة:

1. احمل نفسي المسؤولية .
2. أؤنب نفسي.
3. لا أسامح نفسي على أخطائي
4. . ألوم نفسي.
5. ألحق الأذى بنفسي.

مناقشة النتائــج

13.6. تمهيد :

استنادا إلى العرض السابق لمدى صحة فرضيات الدراسة، في ضوء نتائج المعالجات الإحصائية، نسعى من خلال هذا العنصر إلى مناقشة النتائج المتوصل إليها، وإضفاء معاني عليها، ومقارنتها بالدراسات السابقة لمعرفة مدى اتساقها أو تعارضها معها، وطرح بعض الاجتهادات التفسيرية لها، في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة،فضلا عن الملاحظات الميدانية ذات العلاقة بموضوع البحث، وفيما يلي مناقشة نتائج الدراسة وفق تسلسل فروض البحث.

14.6. مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

كشفت نتائج الدراسة الحالية عن ارتفاع مستويات الضغط النفسي لطلبة الجامعة علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي بجامعة الجلفة ، حيث أظهروا شعورا مرتفعا في شدة الضغط النفسي وصلت مستوياته إلى % (62.17) واقعة في المجال المرتفع للضغط النفسي وهذا على الدرجة الكلية لمقياس (مصادر الضغوط النفسية)،وكذلك على المحاور السبعة حسب الترتيب التالي:(الضغوط المتعلقة بالطلبة 80.43 % يليه محور– الضغوط الإدارية بنسبة 71.73% ، ثم ضغوط الدراسة الجامعية ونسبتها 61.30 % ، تليها – ضغوط إدارة الوقت حيث بلغت نسبتهما 59.13 % . فضغوط الأسرة والجوانب الاجتماعية بنسبة 58.69 % – فمحور الضغوط الاقتصادية حيث بلغت نسبتهما 58.26 %، وأخيرا محور – ضغوط هيئة التدريس وبلغت نسبتهما 56.95 %، وهذا يبين أن الطلبة أكثر شعورا بالضغوط النفسية.

وتتفق الدراسة الحالية مع دراسة العلمي (2003) في تعرض الطلبة في الجامعات الفلسطينية إلى ضغوط نفسية شديدة بينما يتعرض الطلبة في الجامعات الأردنية إلى ضغوط نفسية متوسطة القوة.

و تتفق أيضا مع دراسة Shehab, D, (2002) أن طالبات التمريض تعاني من ضغوط نفسية مرتفعة ترتبط بالعلاقات الشخصية مع المرضى، والزملاء ، والمشرفين على الصحة في المستشفى، وساعات العمل الطويلة، إضافة إلى الضغوط الأكاديمية.

وتختلف جزئيا مع ما أشارت دراسة الوردات (2008) أن درجة تأثير مصادر الضغط النفسي كان متوسطا في جمع الأبعاد باستثناء البعد الأكاديمي والاقتصادي فكانت درجة التأثير مصادر الضغط النفسي مرتفعا فيها.

وبينت دراسة الشريف وعودة (1986) أن عينة طلاب جامعة الكويت أظهروا درجة متوسطة من الضغط النفسي.

لقد أظهرت الدراسة الحالية تنوعا في تعرض طلاب علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي بجامعة الجلفة،لمصادر الضغط النفسي ابتداء بالضغوط المتعلقة بالطلبة، الضغوط الإدارية، ضغوط الدراسة الجامعية، ضغوط إدارة الوقت، ضغوط الأسرة والجوانب الاجتماعية، الضغوط الاقتصادية و أخيراً ضغوط هيئة التدريس.

وحسب دراسة Villanova, and al (1984)، و Hensley, (1991) أنه قد تنوعت مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلاب الجامعة والمتمثلة في الضغوط الأكاديمية.العلاقات الشخصية والصحة،الأمن المالي، تغيير موقع السكن والإقامة.موت أحد أفراد الأسرة.العلاقات الجنسية.البيئة الأكاديمية التعامل مع إدارة الجامعة والعلاقة مع المدرسين.

أما دراسة Mucowski (1984)، ودراسة الأطرش، (2000) بينت أن أهم مصادر الضغط كتلك المتعلقة بالضغوط الأكاديمية والشخصية والاجتماعية والانفعالية الأزمات الأسرية،والصعوبات المالية والصعوبات المتعلقة بكل من الوقت والبيئة.

و أظهرت النتائج حسب Staik, and al (1988,) و, Dugan (2001) و العويضة (2006) أن أكثر الضغوط شدة كانت تنصب في العلاقات الاجتماعية والمشكلات الأكاديمية.

وكشفت دراسة محمود و زملائه، (2001) أن أهم المشكلات هي عدم الرضا عن تصرفات بعض الزملاء، و اختلاف أساليب الأساتذة في تدريس المساق، مشاكل الإداريين.

وأظهرت نتائج المهدي، (2002) أن أكثر المشكلات الدراسية تأزمًا لدى الطالبات في كل من مصر والسعودية تأتي على الترتيب الآتي:الحفظ والاستظهار، نظام الدراسة التقليدي، غياب المدرسين المتكرر، صعوبة المواد الدراسية.نقص التقنيات، بينما أكثر المشكلات الاجتماعية تأزمًا لدى الطالبات فكانت على الترتيب:انتشار الأمراض الاجتماعية، الفجوة بين الطالبات والإدارة.

15.6. مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

أظهرت نتائج الدراسة الحالية أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة(α≤ 0.05)، بين الطلبة والطالبات في درجات القياس على مقياس (مصادر الضغط النفسي لطلاب الجامعة)، ومحاوره الخمسة، مما يدل مما يدل على أن مصادر الضغط النفسي المتعلقة بالدراسة الجامعية ، الأسرة والجوانب الاجتماعية ،ضغوط هيئة التدريس، الضغوط الاقتصادية، الضغوط المتعلقة بالطلبة، الضغوط الإدارية،وضغوط إدارة الوقت تكاد تكون هي نفسها التي يتعرض لها الطلبة والطالبات.

وتتفق الدراسة الحالية مع دراسة Staik, and al, (1988) ، و Raetz, W. & Teresa, K (2002)، و,Marcos (2004). ، التي أظهرت أنه ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في تحديد المواقف الضاغطة. أي أن الطلبة والطالبات يترضون لنفس مصادر الضغط النفسي.

وتختلف درساتنا مع كل من دراسة صوانة، علي محمد الأحمد (1983) و دراسة محمود و زملائه،(2001) ودراسة العلمي، دلال (2003) ، ودراسة Wanda E. (2005)، إلى أن الطلبة أكثر معاناة من الضغوط النفسية مقارنة الطالبات.

بخلاف دراسة ..Hovanitz,G. A (1986) و Hensley,Wayne ،(1991) و Dugan,D.&Elizabeth,A, (2001) ، المدني على عبد الله، (2000) ، التي بينت أن الإناث أكثر معاناة في الضغوط من الذكور.

وفي الأخير يمكن القول أنه لا توجد فروق دالة في متغير الجنس (طلبة وطالبات) في مصادر الضغوط النفسية.

16.6. مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

بينت نتائج الدراسة الحالية أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة(α≤ 0.05)، بين طلبة الليسانس وطالبة الماستر في درجات القياس على مقياس (مصادر الضغط النفسي لطلاب الجامعة)، ومحاوره السبعة، مما يدل مما يدل على أن مصادر الضغط النفسي المتعلقة بالدراسة الجامعية، الأسرة والجوانب الاجتماعية ،ضغوط هيئة التدريس، الضغوط الاقتصادية، الضغوط المتعلقة بالطلبة، الضغوط الإدارية،وضغوط إدارة الوقت ،تكاد تكون هي نفسها التي يتعرض لها طلبة الليسانس وطالبة الماستر.

حيث أظهرت النتائج دراسة الأطرش، (2000) أن هناك اتفاقا بين طلبة السنة الأولى والرابعة بالنسبة إلى أعلى درجة من الضغط النفسي ، والتي تمثلت في الضغوط المتعلقة بكل من الوقت والبيئة،وأشارت أيضا إلى أن هناك

اتفاقا بين طلبة السنة الأولى والرابعة,بالنسبة إلى أعلى درجة من الضغط النفسي ،والتي تمثلت في الضغوط المتعلقة بالوقت والضغوط الأكاديمية والضغوط الانفعالية ، وكما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة على البعد الشخصي والبعد الانفعالي والبعد المتعلق بالبيئة الأكاديمية بين طلبة السنة الأولى والرابعة

وتختلف دراستنا مع ما أشارت إليه نتائج دراسة العويضة.(2006) إلى أن طلبة السنة الأولى لديهم مستوى مرتفع من الضغوط النفسية مقارنة مع طلبة السنوات اللاحقة.

ومما سبق يتضح عدم وجود فروق دالة في متغير المستوى الدراسي (الليسانس– ماستر)، في مصادر الضغوط النفسية، أي أن طلبة الليسانس و طلبة الماستر يتعرضون لنفس مصادر الضغط النفسي.

17.6. مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

توصلت الدراسة الحالية أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة(α≥ 0.05)، بين طلبة(سنة أولى والسنوات اللاحقة) في درجات القياس على مقياس (مصادر الضغط النفسي لطلاب الجامعة)، ومحاوره الخمسة، مما يدل مما يدل على أن مصادر الضغط النفسي المتعلقة بالدراسة الجامعية، الأسرة والجوانب الاجتماعية ،ضغوط هيئة التدريس، الضغوط الاقتصادية، الضغوط المتعلقة بالطلبة، الضغوط الإدارية،وضغوط إدارة الوقت ،تكاد تكون هي نفسها التي يتعرض لها طلبة السنة الأولى و السنوات اللاحقة.

وتختلف دراستنا مع أشارت إليه نتائج دراسة العويضة.(2006) أن طلبة السنة الأولى لديهم مستوى مرتفع من الضغوط النفسية مقارنة مع طلبة السنوات اللاحقة.

ونتفق جزئيا مع نتائج دراسة الأطرش، أن هناك اتفاقا بين طلبة السنة الأولى والرابعة بالنسبة إلى أعلى درجة من الضغط النفسي ، والتي تمثلت في الضغوط المتعلقة بكل من الوقت والبيئة، الوقت والضغوط الأكاديمية والضغوط الانفعالية وكما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة على البعد الشخصي والبعد الانفعالي والبعد المتعلق بالبيئة الأكاديمية بين طلبة السنة الأولى والرابعة

ونستنتج مما سبق أنه لا توجد فروق دالة في متغير الخبرة، في مصادر الضغوط النفسية، أي أن الطلبة الجدد لديهم نفس مصادر الضغط النفسي بالنسبة للطلبة الذين لديهم خبرة في الجامعة.

18.6. مناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

أظهرت نتائج الدراسة الحالية أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة(α≤ 0.05)، بين (الطلبة والطالبات) في درجات القياس على مقياس (أساليب مواجهة الضغط النفسي لطلاب الجامعة)، ومحاوره، ماعدا محور أسلوب المواجهة فنجد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى(α≤ 0.03) بين لصالح الطالبات بمتوسط حسابي قدره 29.68 مقابل 29.05 للطلبة وهذا يعني أن الطالبات يستعملن أسلوب المواجهة أكثر من الطلبة.بينا باقي الأساليب فيستعمله الطلبة والطالبات بنفس المستوى.

وتتفق دراستنا مع ما أشارت اليه نتائج دراسة Staik, and al, (1988) إلى أن الطلاب يستعملون عدة وسائل التكيف لمواجهة الضغوط منها المواجهة والتجنب،أو كظم الغيظ والكبت،كما أشارت النتائج إلى أنه ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في تحديد المواقف الضاغطة. العلاقات الاجتماعية والأسرية والمشكلات الأكاديمية،(Staik, and al,1988)

ونتفق أيضا مع نتائج المطيري، (2007). على استخدام الطلبة لاستراتيجيات المواجهة بشكل واضح وعدم وجود فروق في التعامل مع الضغوط النفسية تبعا لمغير جنس الطالب.

ونختلف مع نتائج دراسة Raetz, W. and al (2002) أن هناك فروق جوهرية بين الجنسين في استخدام وسائل التكيف مع الضغوط.وأن اختلاف الوسائل في التكيف بين الجنسين يعود إلى الأدوار التقليدية التي تميز الذكور عن الإناث في مواجهة الضغوط.

ويدعم ذلك أيضًا النتائج التي توصلت إليها دراسة Hoets&Heck (1990) والتي أثبتت أن هناك فروقًا بين الذكور والإناث في أساليب المواجهة ، حيث حقق الذكور درجات أعلى في أساليب المواجهة المباشرة كالتركيز على المشكلة ، والتفكير العقلاني ، والتخطيط ، أما الأساليب الخاصة بالإناث فكانت أساليب المواجهة المركزة على الانفعال ، ولوم الذات ، والتعبير عن الانفعال، والسعي وراء المساندة الاجتماعية

وهذا ما أكدته دراسة Folkman&Lazarus (1980) والتي أشارت نتائجها إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في أسلوب المواجهة المركز على المشكلة لصالح الذكور أكثر من الإناث

وكذلك نتائج دراسة Marcos ,R (2004). على وجود فروق في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية بين الطلبة تبعا لمتغيرات تبعا لمتغير الجنس.

كما بينت دراسة نادر فهمي الزيود، (2006) عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى الطلبة تعزى إلى متغير الجنس.

كما أظهرت النتائج الشنيقات، (1996) وجود فروق في استخدام استراتيجيات حل المشكلات تبعا لمتغير الجنس ولصالح الطالبات، بالإضافة إلى وجود علاقة ذات دلالة تبعا لمتغير المعدل التراكمي في الجامعة لصالح الطلبة المتفوقين دراسيا، والتخصص الأكاديمي ولصالح طلبة التخصصات العلمية في استخدام حل المشكلات المختلفة.

وقد أشارت النتائج.Luck,C (2000) إلى وجود العديد من الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع المواقف المختلفة ومن أهم تلك الطرق والأساليب كالمواجهة الايجابية،طلب المساعدة من الآخرين ، التفكير المعرفي العقلاني).

أشارت نتائج الدراسة Dugan,D (2001,) إلى عدة وسائل للتكيف لمواجهة الضغوط منها المواجهة ، وبينت الدراسة أن معظم الطلبة الجامعيين يلجئون إلى مواجهة نحو الأداء كوسيلة للتكيف بدل التجنب.

ومما سبق يمكن القول أنه لا توجد فروق بين الطلبة والطالبات في استعمال أساليب المواجهة ماعدا أسلوب المواجهة و تأكيد الذات فهناك فروق قليلة لصالح الطالبات. بينما نجد أن الطلبة والطالبات يستعملون الأساليب الأخرى (أسلوب طلب المساعدة وأسلوب التجنب والهروب و أسلوب الاسترخاء والأسلوب المعرفي وأسلوب العادات السلوكية غير الملائمة وأسلوب لوم الذات) بدرجة متماثلة.

19.6. مناقشة نتائج الفرضية السادسة:

توصلت نتائج الدراسة الحالية أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة(α≤ 0.05)، بين طلبة الليسانس وطلبة الماستر في درجات القياس على مقياس (أساليب مواجهة الضغط لطلاب الجامعة)- ومحاوره ماعدا (الأسلوب المعرفي) فنجد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى(α≤ 0.05) بين طلبة الليسانس و طلبة الماستر لصالح طالبة الماستر بمتوسط حسابي قدره 44.66 مقابل 43.74 للطلبة الليسانس، وكذلك هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى(α≤ 0.02) في (أسلوب التجنب والهروب من الموقف الضاغط)، بفروق قليلة لصالح طلبة الليسانس بمتوسط حسابي قدره : 28,57 مقابل 27,16 لطلبة الماستر، مما يدل أن طلبة الليسانس والماستر يتعاملون بنفس أساليب المواجهة المتعلقة ب:(أسلوب طلب المساعدة – أسلوب الاسترخاء – أسلوب العادات السلوكية غير الملائمة – أسلوب لوم الذات – أسلوب المواجهة)، بينما طلبة الماستر يستعملون الأسلوب العلمي أكثر من طلبة الليسانس، بخلاف أن طلبة الليسانس يميلون لاستعمال أسلوب التجنب والهروب من الموقف الضاغط مقارنة بطلبة الماستر.

توصلت الدراسة.Wenger,K (1990) إلى أن أهم الاستراتيجيات استخداما من قبل الطلبة كانت حسب الترتيب –التجنب والابتعاد، فالتعبير عن المشاعر، فالتحول والانصراف ، وفي في الأخير جاءت الاستراتيجيات المعرفية،

وقد أشارت نتائج دراسة Luck,C (2000) إلى وجود العديد من الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع المواقف المختلفة ومن أهم تلك الطرق والأساليب (المواجهة الايجابية،طلب المساعدة من الآخرين ، التفكير المعرفي العقلاني).

وقد أشارت النتائج الشريف، وعودة، (2003) إلى وجود فروق في استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي بين الأطباء من النمط الشخصي (أ) وأقرانهم من النمط الشخصي (ب) حيث اظهر الأطباء من النمط الشخصي (أ) الاندفاع والتسرع والتجاهل خلال التعامل مع الضغوط النفسية، في حين اظهر الأطباء من النمط الشخصي (ب) أساليب معرفية واجتماعية للتعامل مع الضغط النفسي.

20.6. مناقشة نتائج الفرضية السابعة:

أثبتت نتائج الدراسة الحالية أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة(α ≤ 0.05)، بين طلبة(سنة أولى والسنوات اللاحقة) في درجات القياس على مقياس (أساليب مواجهة الضغط النفسي لطلاب الجامعة)– مما يدل على عدم وجود فروق دالة في متغير الخبرة (سنة أولى والسنوات اللاحقة)، في أساليب مواجهة الضغوط النفسية، أي أن الطلبة الجدد يستعملون نفس أساليب المواجهة مع الطلبة الذين لديهم خبرة في الجامعة.

ونختلف فيما توصلت إليه دراسة المطيري، (2007) وقد دلت النتائج على استخدام الطلبة لاستراتيجيات المواجهة بشكل واضح وعدم وجود فروق في التعامل مع الضغوط النفسية تبعا لمغير جنس الطالب والمعدل الأكاديمي ، في حين ظهرت فروق في استخدام استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية في ضوء المستوى الأكاديمي للطالب بين السنة الرابعة من جهة وطلبة السنة الأولى والثانية والثالثة من جهة أحرى ولصالح طلبة السنة الرابعة.

ويدعم ماسبق نتائج دراسة،.Marcos (2004). على وجود فروق في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية بين الطلبة تبعا لمتغيرات التخصص الدراسي ولصالح طلبة الكليات العلمية وتبعا لمتغير السنة الدراسية لصالح طلبة السنوات المتقدمة ولعدم وجود فرو ق في إستراتيجية التعامل مع الضغوط تبعا لمتغير الجنس.

وتتفق دراستنا مع دراسة الزيود، (2006).أن أكثر الأساليب شيوعاً التي يستخدمها الطلبة هي التفكير الإيجابي واللجوء إلى الله، والتنفيس الانفعالي.وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات التعامل مع

الضغوط لدى الطلبة تعزى إلى متغير الجنس. كما أظهرت النتائج بأنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات التعامل مع الضغوط تعزى إلى متغير الجنسية، والكلية، والمعدل التراكمي والمستوى الدراسي

ويمكننا القول أن الطلبة الجدد والطلبة في السنوات اللاحقة يتعاملون بنفس الأساليب المتعلقة بـ: (أسلوب طلب المساعدة وأسلوب التجنب والهروب و أسلوب الاسترخاء والأسلوب المعرفي وأسلوب العادات السلوكية غير الملائمة وأسلوب لوم الذات، الأسلوب المعرفي في حل المشكلات).

21.6. أهم العوامل ومسببات الضغط النفسي الأكثر تأثيرا على طلبة الجامعة.

أسفرت نتائج الدراسة الحالية أنه توجد مصادر متعددة للضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، وقد اختلفت في أهميتها وتأثيرها وذلك على أفراد العينة، وأن أهم عوامل الضغط والأكثر تأثيرا على الطلبة حسب الترتيب التالي: حيث جاء ت الضغوط الإدارية في المرتبة الأولى من حيث التأثير والأهمية بالنسبة لطلبة الجامعة، تليها ضغوط الدراسة الجامعية، وفي المرتبة الثالثة تأتي ضغوط إدارة الوقت، ثم في المرتبة الرابعة تأتي كل من – ضغوط الأسرة والجوانب الاجتماعية – ضغوط هيئة التدريس، وفي المرتبة الخامسة الضغوط الاقتصادية، أما المرتبة السادسة والأخيرة فهي ل:

8. الضغوط المتعلقة بالطلبة.
9. الضغوط الإدارية.
10. ضغوط الدراسة الجامعية.
11. ضغوط إدارة الوقت.
12. ضغوط الأسرة والجوانب الاجتماعية.
13. الضغوط الاقتصادية.
14. الضغوط المتعلقة بالطلبة.

1.22.6. أهم عوامل الضغط النفسي المتعلقة بضغوط الطلبة:

2.22.6. الضغوط الإدارية:

نجد أن النتائج المتوصل إليها تدل على اختلاف عوامل الضغط النفسي من حيث تأثيرها وأهميتها بالنسبة للطلاب الجامعة ويمكن ترتيب عبارات مصادر الضغوط الإدارية حسب الأهمية والتأثير كالتالي:

1. نقص التجهيزات المتعلقة بالمنشآت الرياضية.

2. تأخر المنحة الجامعية عن موعدها.
3. الأوضاع المزرية في الإقامة الجامعية
4. عدم وجود مرافق للترويح و الراحة والتسلية
5. نقص الملتقيات العلمية

ونتفق مع ما توصلت إليه دراسة Villanova, Peter and al (1984) أن العوامل المتعلقة بالأمن المالي، التعامل مع إدارة الجامعة من أهم مصادر الضغوط النفسية للطلبة معهد فيرجينيا التطبيقي.

وتضيف نتائج دراسة المهدي أن أكثر المشكلات الدراسية تأزمًا لدى الطالبات في كل من مصر والسعودية المشكلات الاجتماعية وانتشار الأمراض الاجتماعية.الاختلاط.الفجوة بين الطالبات، المشكلات الإدارية،والافتقاد للقيم.

ويدعم ما سبق نتائج دراسة محمود (2001) أن أهم المشكلات عند الطلبة هي تدخل الواسطة في قضاء المصالح مع بعض الإداريين والإداريات، وبعد المسافة بين السكن و الجامعة، و الشعور بالملل وعدم وجود أنشطة ترفيهية.

من خلال ما سبق نجد أن أهم مصادر الضغوط الإدارية تأتي في المرتبة الأولى من حيث الأهمية للطلبة النشاطات البدنية والرياضية كنقص التجهيزات المتعلقة بالمنشآت الرياضية.والتي تعد سببا مقنعا في انزعاج الطلبة لأنها متعلقة بتكوينهم في الجامعة في مجال النشاطات البدنية والرياضية، و تأخر المنحة الجامعية عن موعدها.لما لها أهمية بالنسبة للطلبة في إدارة شؤونهم المالية،ومن بين المصادر الهامة بالنسبة للطلبة هي الأوضاع المزرية في الإقامة الجامعية وعدم ارتياحهم والذي يكون عائقا في دراستهم وعدم تركيزهم، ناهيك عن عدم وجود مرافق للترويح و الراحة والتسلية الذي قد يساعد الطلبة على تفريغ الضغوط و خفضهم للتوتر.

3.22.6. ضغوط إدارة الوقت:

وعليه فان النتائج المتوصل إليها تدل على اختلاف عوامل الضغط النفسي من حيث تأثيرها وأهميتها بالنسبة للطلاب الجامعة ويمكن ترتيب عبارات محور ضغوط إدارة الوقت حسب الأهمية والتأثير كالتالي:

1. أزمة المواصلات وتضيعي للوقت من وإلى الجامعة.
2. بعد المسافة بين قاعات التدريس والقاعات الرياضية.
3. تراكم وتداخل ساعات الدراسة
4. . أضطر لعمل أكثر من شيء في وقت واحد بسبب مشاغل الدراسة

5. لا أجد الوقت الكافي للقيام بواجباتي.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة محمود و زملائه،(2001) أن أهم المشكلات عند مختلف الطلبة هي بعد المسافة بين السكن و الجامعة، وازدحام الحافلات، و الشعور بالملل وعدم وجود أنشطة ترفيهية.

وكذلك دراسة الأطرش، (2000) أن الضغوط الأكاديمية والشخصية والاجتماعية والانفعالية والصعوبات المالية والصعوبات المتعلقة بكل من الوقت والبيئة.

نجد أن أهم مصادر الضغوط هي تلك التي تتعلق بعدم كفاية الوقت وإدارته والمتعلقة بأزمة المواصلات وتضيع الطلبة للوقت من البيت أو الحي الجامعي إلى الجامعة، كذلك بعد المسافة بين قاعات التدريس والقاعات الرياضية، مما يسبب تعبا نفسيا وبدنيا، أيضاَ تراكم وتداخل ساعات الدراسة، نتيجة لقلة قاعات أو القاعات الرياضية، ونجد أن الطلبة يضطرون للقيام لعمل أكثر من شيء في وقت واحد بسبب مشاغل الدراسة، وعدم قدرتهم لإيجاد الوقت الكافي للقيام بواجباتهم الدراسية.

4.22.6. ضغوط الأسرة والجوانب الاجتماعية:

و نجد أن هذا المصدر يأتي في المرتبة الثالثة من حيث الأهمية عليه نجد أن أكثر العوامل تأثيرا في ضغوط الأسرة والجوانب الاجتماعية على طلاب الجامعة هي كالتالي:

1. خوف أهلي الدائم على مستقبلي.
2. والداي يتوقعان أكثر مما أستطيع.
3. إصرار أهلي في حصولي على معدل عالي.
4. لا أستطيع مصارحة والدي بمشاكلي.

حيث بينت دراسة Mucowski,Richard J (1984) أن أهم مصادر ضغوط الطلبة هو الاستعداد السيئ للدراسة في الجامعة.الخلافات الاجتماعية.الأزمات الأسرية الضغوط المالية.تشويش التوجيه المهني.نقص الخبرات الثقافية مثل المشاكل الصحية..

وأظهرت نتائج دراسة Staik, and al (1988) ودراسة.Dugan,D (2001) أن أكثر الضغوط شدة كانت تنصب في العلافات الاجتماعية والأسرية والمشكلات الأكاديمية.

وتوصلت نتائج دراسة العويضة.(2006) أن أبرز مصادر الضغوط النفسية في حياة الطلبة هي:(مشكلات الجانب الأكاديمي، والمشكلات الأسرية).

إن للضغوط الاجتماعية أهمية كبيرة بالنسبة للطلبة والمتمثلة في خوف الأسرة الدائم على مستقبل أولادهم ومطالبتهم بالكثير ويتوقعان أكثر مما يستطيعون،وذلك من خلال مطالبتهم بالحصول على معدلات عالية، و كذلك من العوامل المهمة هي العلاقة السلبية بين الوالدين والأبناء والتي تؤدي الى عدم استطاعة الأبناء مصارحة الآباء بمشاكلهم.

5.22.6. الضغوط الاقتصادية:

وعليه فان النتائج المتوصل إليها تدل على اختلاف عوامل الضغط النفسي من حيث تأثيرها وأهميتها بالنسبة للطلاب الجامعة ويمكن ترتيب عبارات محور الضغوط الاقتصادية حسب الأهمية والتأثير كالتالي:

1. مصروفي اليومي لا يكفيني.
2. أضطر للعمل من أجل توفير تكاليف الدراسة الجامعية.
3. تكاليف الدراسة الجامعية.
4. . عدم مواكبتي لترف الحياة الجامعية.

أما دراسة الأطرش، (2000) فبينت أن من أهم مصادر الضغوط تلك المتعلقة بالصعوبات المالية والصعوبات المتعلقة بكل من الوقت والبيئة.

أما دراسة الوردات (2008) فتوصلت إلى أن درجة تأثير مصادر الضغط النفسي كان متوسطا في جمع الأبعاد باستثناء البعد الأكاديمي والاقتصادي فكانت درجة التأثير مصادر الضغط النفسي مرتفعا فيها.

وفي دراسة Mucowski , Richard J (1984) أن من بين عوامل الضغط النفسي الاستعداد السيئ للدراسة في الجامعة.الخلافات الاجتماعية.الأزمات الأسرية، الضغوط المالية..نقص الخبرات,الثقافية مثل المشاكل الصحية.

نجد أن من مصادر الضغوط الهامة الجانب الاقتصادي المتمثل في عدم كفاية الطالب الجامعي لمصروفه اليومي وبالتالي فأنه يضطر للعمل من أجل توفير تكاليف الدراسة الجامعية، لأن الدراسة الجامعية مكلفة، وقد يكون من مسببات الضغط هو عدم مواكبة الطالب الجامعي لترف الحياة الجامعية كالمبايل، واللباس وغيرها.

6.22.6. ضغوط الدراسة الجامعية:

وعليه نجد أن أكثر العوامل تأثيرا فيَ ضغوط الدراسة الجامعية على طلاب الجامعة هي كالتالي:

1. الخوف من إعادة السنة .
2. اقتراب موعد الامتحانات

3. الخوف من المستقبل بعد التخرج.
4. نقص المراجع العلمية المتعلقة بالتخصص.
5. كثرة المعلومات وعدم فهمها.

وفي دراسة Mucowski , Richard J (1984) أن أهم مصادر الضغط بالنسبة للطلبة هو الاستعداد السيئ للدراسة في الجامعة.الخلافات الاجتماعية..تشويش التوجيه المهني.نقص الخبرات الثقافية

كما توصلت دراسة Villanova, Peter and al (1984) أن المصادر التي يتعرض لها الطلبة هي العوامل الأكاديمية.العلاقات الشخصية .

وأظهرت نتائج دراسة Staik, and al (1988) ودراسة.Dugan,D (2001) أن أكثر الضغوط شدة كانت تنصب في العلاقات الاجتماعية والأسرية والمشكلات الأكاديمية.

كما توصلت دراسة الأطرش،(2000). Hensley, Wayne E (1991).أن الانجاز الأكاديمي.ضغوط جامعية عامة.إزعاجات جامعية مختلفة, كانت مصادر هامة للطلبة.

وأظهرت دراسة Mechanic, D (2004) أن حجم الأزمات التي يعاني منها الطلبة أثناء الاختبارات الكتابية كبيرة جدًا.

يمكن لنا القول أن الضغوط المتعلقة بالطلبة هو خوفهم الشديد من إعادة السنة والخوف من اقتراب موعد الامتحانات لأنها مصرية بالنسبة لهم، ومن أهم العوامل الضاغطة بالنسبة لهم هو الخوف من المستقبل بعد التحرج.

7.22.6. ضغوط هيئة التدريس:

وعليه فإننا نجد أن أكثر العوامل تأثيرا في ضغوط هيئة التدريس على طلاب الجامعة هي كالتالي:

1. عدم اهتمام أساتذتي بجوانبي النفسية .
2. صعوبة الحصول على المراجع التي يحددها بعض أساتذتي.
3. عدم الشرح الكافي لبعض الأساتذة.
4. عدم عدل بعض الأساتذة.
5. إملاء الدروس بسرعة من قبل بعض الأساتذة

ونتفق مع ما توصلت إليه دراسة Villanova, Peter and Bownas, David (1984) أن العوامل الأكاديمية. والعلاقة مع المدرسين.من المصادر الهامة بالنسبة للطلبة.

وكذلك دراسة محمود، (2002) أن أهم المشكلات عند مختلف الطلبة هي عدم الرضا عن تصرفات بعض الزملاء، و اختلاف أساليب الأساتذة في تدريس المساق لشعب متعددة، وتشد د بعض الأساتذة في منح التقديرات.

وأظهرت نتائج دراسة المهدي (2002) أن أكثر المشكلات تأزمًا لدى الطالبات في كل من مصر والسعودية الحفظ والاستظهار. نظام الدراسة التقليدي،و غياب المدرسين المتكرر.

ونجد أن أهم العوامل المرتبطة بالضغط المتعلق بالأساتذة هو عدم اهتمام الأساتذة بالجوانب النفسية للطلبة وكذلك صعوبة الحصول على المراجع التي يحددها بعض الأساتذة أي نقص المراجع العلمية المتعلقة بالتخصص، ومن الأشياء التي ينزعج منه الطلبة هو عدم الشرح الكافي لبعض الأساتذة، وبالمقابل إملاء الدروس بسرعة وعدم العدل بين الطلبة بعض الأساتذة.

8.22.6. الضغوط المتعلقة بالطلبة :

ونجد أن النتائج المتوصل إليها تدل على اختلاف عوامل الضغط النفسي من حيث تأثيرها وأهميتها بالنسبة للطلاب الجامعة ويمكن ترتيب عبارات مصادر الضغوط المتعلقة بالطلبة حسب الأهمية والتأثير كالتالي:

1. وجود العنصرية والعروشية للبلد بين زملائي وزميلاتي.
2. الخوف من العلاقات العاطفية مع الجنس الآخر.
3. خجلي من الجنس الآخر.
4. تعامل زملائي وزميلاتي معي بأنانية.
5. عدم احترام زملائي/ زميلاتي للرأي والرأي الآخر

23.6. أكثر الأساليب استخداماً للتعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.

إن النتائج المتوصل إليها تدل على اختلاف الأساليب المستخدمة للتعامل مع الضغط النفسي بالنسبة لطلبة الجامعة، ويمكن ترتيب أساليب مواجهة الضغط حسب الاستخدام كالتالي:

8. الأسلوب المعرفي
9. أسلوب العادات السلوكية غير الملائمة.
10. أسلوب طلب المساعدة.

11. أسلوب الاسترخاء.
12. أسلوب التجنب والهروب.
13. أسلوب المواجهة.
14. أسلوب لوم الذات

1.24.6. الأسلوب المعرفي :

إن النتائج المتوصل إليها تدل على اختلاف الأساليب المستخدمة للتعامل مع الضغط النفسي بالنسبة لطلاب الجامعة، ويمكن إبراز أهم الأساليب المعرفية للتعامل مع الضغط النفسي لطلاب الجامعة:

6. أشجع نفسي..
7. أفكر بالمشكلة حتى أجد الحل المناسب.
8. أفكر أنني أستطيع الحصول على نتائج أفضل في المرات القادمة.
9. أضع خطة للتعامل مع الموقف.
10. أستخدم الأسلوب العلمي

ونتفق مع دراسة درويش، (1993) أن أكثر الإستراتيجيات استخداما من طرف الطلبة هي الاستراتيجيات المعرفية، كما كشفت الدراسة عن وجود فروق بين الذكور والإناث في استخدام الاستراتيجيات المعرفية، وممارسة عادات معينة.

وقد أشارت نتائج الدراسة Moos, H. & Billings G (1986) إلى استعمال أساليب المواجهة الايجابية والتي تشمل على التحليل المنطقي وإعادة تقييم الموقف الضاغط ، والبحث عن المعلومات وإتباع الأسلوب العلمي لحل المشكلات على المجموعة الأولى، في حين احتوت المجموعة الثانية على أساليب المواجهة التجنبية والتي انطوت على الإحجام المعرفي للتعامل مع المشكلات والتقبل السلبي للمشكلة والتشويهات المعرفية والتفريغ الانفعالي.

كما توصلت الدراسة Wenger,K (1990) إلى أن أهم الاستراتيجيات استخداما من قبل الطلبة كانت الاستراتيجيات المعرفية.

وقد أشارت نتائج إلى Luck,C (2000) وجود العديد من الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع المواقف المختلفة ومن أهم تلك الطرق والأساليب (المواجهة الايجابية،طلب المساعدة من الآخرين ، التفكير المعرفي العقلاني.

ويدعم ناسبق دراسة الشريف (2003) والتي أشارت نتائجها إلى وجود فروق في استراتيجيات الموظفة في التعامل مع الضغط النفسي بين الأطباء من النمط الشخصي (أ) وأقرانهم من النمط الشخصي (ب) حيث اظهر الأطباء من النمط الشخصي (أ) الاندفاع والتسرع والتجاهل خلال التعامل مع الضغوط النفسية، في حين اظهر الأطباء من النمط الشخصي (ب) أساليب معرفية واجتماعية للتعامل مع الضغط النفسي.

ومما سبق يمكن القول أن أهم الأساليب استخداما هو أسلوب ايجابي والمتمثل في الأسلوب المعرفي والمتمثل في أن الطلبة يفكرون بالمشكلة حتى يحدون الحل المناسب، وذلك بوضع خطة للتعامل مع الموقف الضاغط مع استخدامهم للأسلوب العلمي.

2.24.6. أسلوب العادات السلوكية غير الملائمة:

وعليه فإن النتائج المتوصل إليها تدل على اختلاف الأساليب المستخدمة للتعامل مع الضغط النفسي بالنسبة لطلاب الجامعة، ويمكن إبراز أهم أساليب العادات السلوكية غير الملائمة للتعامل مع الضغط النفسي لطلاب الجامعة كالتالي:

6. أتعصب.
7. أقوم برد فعل عشوائي
8. ابكي.
9. ألجأ للكذب
10. أتناول الطعام بشراهة.

أن أكثر أساليب التعامل مع الضغوط استخداماً لدى الطلبة هي:(التدبر النشط، والتخطيط، واللجوء إلى الدين، وإعادة التشكيل الإيجابي، ولوم الذات، وطلب الدعم الاجتماعي).. (العويضة سلطان بن موسى 2006)

وقد أشارت نتائج الدراسة Moos, H. & Billings G (1986) أن المجموعة الثانية من الطلبة قد اعتمدت على أساليب المواجهة التجنبية والتي انطوت على الإحجام المعرفي للتعامل مع المشكلات والتقبل السلبي للمشكلة والتشويهات المعرفية والتفريغ الانفعالي.

يأتي هذا الأسلوب في المرتبة الثانية بالنسبة للطلبة الجامعة وهو العادات السلوكية غير الملائمة وهو من الأساليب السلبية المستعملة وتكون مظاهره في التعصب من طرف الطلبة و ردود أفعال عشوائية ثم استعمال أسلوب البكاء كعامل تنفيس ومن العادات الأخرى غير الملائمة هو أسلوب الكذب وتناول الطعام بشراهة.

وفي هذا السياق يمكن القول أن استعمال الأساليب السلبية قد يؤدي الى ظهور أعراض سيكوسوماتية فقد توصلت نتائج دراسة جان (2000) إلى أن الطالبات اللاتي أدركن الضغوط بأنها أحداث سلبية ، قد لجأن لاستخدام أساليب مواجهة سلبية ، وظهرت لديهن أعراض اكتئابية ، مما قد يؤدي إلى ظهور الأعراض المرضية نتيجة معرفتنا بآثار الأعراض الاكتئابية ، مما يجعلنا نستنتج أن استخدام أساليب مواجهة سلبية قد يؤدي إلى ظهور أعراض الاضطرابات السيكوسوماتية .

3.24.6. أسلوب طلب المساعدة:

وعليه فإن النتائج المتوصل إليها تدل على اختلاف الأساليب المستخدمة للتعامل مع الضغط النفسي بالنسبة لطلاب الجامعة، ويمكن إبراز أهم أساليب طلب المساعدة للتعامل مع الضغط النفسي لطلاب الجامعة:

1. أطلب النصيحة والمساعدة من أهل الخبرة..
2. أتحدث لشخص مقرب..
3. أطلب المساعدة من صديقي المقرب.
4. . أطلب المساعدة من الآخرين عندما أعجز عن الحل.
5. . أحاول الاستفادة من خبرات الآخرين لكي أحل مشكلتي.

وقد أشارت نتائج إلى Luck,C (2000) وجود العديد من الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع المواقف المختلفة ومن أهم تلك الطرق والأساليب (المواجهة الايجابية،طلب المساعدة من الآخرين .

وتوصلت نتائج دراسة العويضة.(2006) أن أبرز مصادر الضغوط النفسية في حياة الطلبة هي:التدبر النشط، والتخطيط، واللجوء إلى الدين، وإعادة التشكيل الإيجابي، ولوم الذات، وطلب الدعم الاجتماعي.

وتشير العلمي (2003) أن أكثر وسائل التكيف شيوعاً لدى الطلبة الفلسطينيين هي الرجوع إلى الدين واللجوء إلى الله، ثم المواجهة النشطة، ثم الدعم الاجتماعي، والضبط الذاتي.

وأشارت نتائج Thapinta,K (1999) إلى وجود العديد من الطرق والأساليب الشائعة بين الطالبات بهدف التعامل مع الضغوط النفسية وقد جاءت بالترتيب كالتالي: (البحث عن الدعم والمساندة الاجتماعية ، إتباع أسلوب حل المشكلات ، تقبل المسؤولية الشخصية لحل المشكلة.

ويمكن القول مما سبق أن أسلوب طلب المساندة من الأساليب الايجابية التي يستعملها الطلبة وهي من أهم الأساليب في حياة الطالب الجامعي فالدعم الأسري والمساندة الاجتماعية والتقرب من الآخرين وطلب النصيحة والمساعدة قد يجنب الطلبة العديد من المواقف الضاغطة في حياتهم الجامعية.

4.24.6. أسلوب الاسترخاء:

دلت النتائج المتوصل على اختلاف الأساليب المستخدمة للتعامل مع الضغط النفسي بالنسبة لطلاب الجامعة، ويمكن إبراز أهم أساليب الاسترخاء للتعامل مع الضغط النفسي لطلاب الجامعة:

6. أتقرب إلى الله .
7. أقوم ببعض التمارين الرياضية.
8. أتخيل موقفا أكثر أمنا.
9. أذهب إلى الصلاة..
10. أتنفس نفسا عميقا.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع وقد توصلت دراسة Romano, J.(1984) إلى أن الإستراتيجيات التي يستخدمها المرشدون للتعامل مع ضغوطاتهم النفسية وضغوط طلابهم هي كالآتي:التدريب على الاسترخاء العضلي العميق، التنفس العميق، التدرب على تأكيد الذات.

ويدعم ما سبق دراسة Patterson & Mc Cubbin (1987) أن الأساليب الأكثر استخداماً وشيوعاً لدى عينة الطلبة هي الاسترخاء، والاستماع للموسيقى ثم القيام بجولة في السيارة ثم الكفاءة الذاتية مثل القيام بأفعال مباشرة لحل مشكلة التقييم الإيجابي للمشكلة .

لقد احتل أسلوب الاسترخاء المرتبة الرابعة من حيث استعماله بالنسبة للطلبة، والمتمثلة في التقرب إلى الله والذهاب إلى الصلاة من أجل التنفيس ومن وطأة الضغوط والتقرب إلى الله بالدعاء لتفريج الكرب، حيث توصل العويضة (2006) إلى أن أكثر أساليب التعامل مع الضغوط استخداماً لدى الطلبة هي:(التدبر النشط، والتخطيط، واللجوء إلى الدين.وكذلك دراسة الزيود (2006) **التي** بينت **أن** أكثر الأساليب شيوعاً التي يستخدمها الطلبة هي التفكير الإيجابي واللجوء إلى الله، والتنفيس الانفعالي.من بين الأساليب الأخرى التي يستعملها طلبة النشاطات البدنية والرياضية أسلوب التمارين الرياضية ونرجع ذلك إلى تخصص في هذا المجال، و بينت النتائج أيضا أنهم يستعملون طرق الاسترخاء كالتنفس العميق وتخيل مواقف أكثر أمنا.

5.24.6. أسلوب التجنب والهروب:

وعليه فإن النتائج المتوصل إليها تدل على اختلاف الأساليب المستخدمة للتعامل مع الضغط النفسي بالنسبة لطلاب الجامعة، ويمكن إبراز أهم أساليب التجنب والهروب من الموقف الضاغط للتعامل مع الضغط النفسي لطلاب الجامعة:

1. أشغل نفسي بعمل يخرجني من أزمتي ومشكلتي .
2. أخفي مشاعري عن الآخرين..
3. لا أستطيع التعامل مع المواقف المرعبة.
4. أبتعد عن كل شخص يذكرني بمشاكلي.
5. أفضل الابتعاد عن المكان الذي تحدث به المشكلات لبعض الوقت

حيث بينت دراسة درويش (1993) أكثر الإستراتيجيات استخداما من طرف الطلبة هي استراتيجيات الانعزال، وكان الإناث أكثر استخداما لإستراتيجيات التعبير عن المشاعر، والانعزال والتجنب.

وتوصلت دراسة .Wenger,K (1990) إلى أن أهم الاستراتيجيات استخداما من قبل الطلبة كانت حسب الترتيب –التجنب والابتعاد، فالتعبير عن المشاعر ، فالتحول والانصراف ، وفي في الأخير جاءت الاستراتيجيات المعرفية،

بعكس ما أشارت إليه نتائج دراسة Thapinta,K (1999) إلى وجود العديد من الطرق والأساليب الشائعة بين الطالبات بهدف التعامل مع الضغوط النفسية وقد جاءت بالترتيب كالتالي:(البحث عن الدعم والمساندة الاجتماعية ، إتباع أسلوب حل المشكلات ، تقبل المسؤولية الشخصية لحل المشكلة) في حين لم تظهر النتائج شيوع استراتيجيات التجنب والهروب بشكل كبير بين الطالبات).

ويمكن القول أن إستراتيجية التجنب والهروب من الموقف الضاغط تتمثل في الأساليب التالية التي يتبعها الطلبة أنهم يشغلون أنفسهم بعمل يخرجهم من أزمتهم ومشكلهم، ويخفون مشاعرهم عن الآخرين.لا يستطيعون التعامل مع المواقف المرعبة.ويبتعدون عن كل شخص يذكرهم بمشاكلهم،كما يفضلون الابتعاد عن المكان الذي تحدث فيه المشكلات لبعض الوقت، و هي أساليب سلبية على تجنب الموقف الضاغط والابتعاد عنه.

6.24.6. أسلوب المواجهة:

وعليه فإن النتائج المتوصل إليها تدل على اختلاف الأساليب المستخدمة للتعامل مع الضغط النفسي بالنسبة لطلاب الجامعة، ويمكن إبراز أهم أساليب مواجهة الموقف الضاغط للتعامل مع الضغط النفسي لطلاب الجامعة:

1. أحاول استعادة توازني وهدوئي .

2. أستفيد من أخطائي..
3. أبذل جهداً أكبر
4. . أشعر أن المواقف الصعبة تجعلني شخصا أقوى وأفضل
5. أتصرف باستقلالية.

توصلت دراسة العلمي (2003) إلى أن أكثر وسائل التكيف شيوعاً لدى الطلبة الفلسطينيين هي الرجوع إلى الدين واللجوء إلى الله، ثم المواجهة النشطة، والضبط الذاتي.

وقد أشارت نتائج دراسة .Luck,C (2000) إلى وجود العديد من الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع المواقف المختلفة ومن أهم تلك الطرق والأساليب (المواجهة الايجابية، التفكير المعرفي العقلاني).

وقد دلت نتائج دراسة مغيران المطيري (2007) على استخدام الطلبة لاستراتيجيات المواجهة بشكل واضح

وقد توصلت نتائج دراسة Moos, H. & Billings. G (1986) إلى استعمال أساليب المواجهة الايجابية والتي تشمل على التحليل المنطقي وإعادة تقييم الموقف الضاغط ، والبحث عن المعلومات وطلب المساعدة من قبل الشبكة الاجتماعية المحيطة وإتباع الأسلوب العلمي لحل المشكلات .

ووجد .Hovanitz, G. A (1986) أن هناك علاقة ارتباطيه دالة إيجابية بين ضغوط أحداث الحياة وأساليب مواجهتها ، وتأثير ذلك على ظهور الاضطرابات السيكوسوماتية. وأن هناك علاقة ارتباطيه بين الضغوط وأساليب المواجهة.و أظهرت الدراسة أن نجاح أساليب المواجهة تساعد على عدم ظهور الاضطرابات السيكوسوماتية بالرغم من ارتفاع كمية الضغوط.

وأشارت الشريف وعودة (2003) إلى أ ن أفراد العينة لديهم درجة متوسطة من الضغط النفسي، ذوي نمط الشخصية A، ويرجع ذلك إلى استخدامهم أساليب فعالة في مواجهة الضغط النفسي مثل أسلوب حلّ المشكلة، والمواجهة الفعالة. كما خلصت الدراسة إلى ضرورة إعداد برامج لإدارة الضغوط النفسية في العمل.

فنجد أن الطلبة يستعملون أسلوب المواجهة وذلك من خلال العوامل التالية محاولة الطلبة لاستعادة توازنهم وهدوئهم واستفادتهم من أخطائهم، وأنهم يبذلون جهداً أكبر. والمواقف الضاغطة بالنسبة إليهم تجعلهم أشخاصا وأفضل وقدرتهم على التصرف باستقلالية.

76.24.6. أسلوب لوم الذات:

وعليه فإن النتائج المتوصل إليها تدل على اختلاف الأساليب المستخدمة للتعامل مع الضغط النفسي بالنسبة لطلاب الجامعة، ويمكن إبراز أهم أساليب لوم الذات للتعامل مع الضغط النفسي لطلاب الجامعة:

1. احمل نفسي المسؤولية .
2. أؤنب نفسي.
3. لا أسامح نفسي على أخطائي
4. . ألوم نفسي.
5. ألحق الأذى بنفسي.

بينت دراسة العويضة. (2006) أن أكثر أساليب التعامل مع الضغوط استخداماً لدى الطلبة هي التدبر النشط، والتخطيط، واللجوء إلى الدين، وإعادة التشكيل الإيجابي، ولوم الذات، وطلب الدعم الاجتماعي).

يأتي هذا الأسلوب في المرتبة الأخيرة بالنسبة للطلبة الجامعة وهو أسلوب لوم الذات وهو من الأساليب السلبية المستعملة وتكون مظاهره في أن الطالب يحمل نفسه المسؤولية ويؤنب نفسه و لا يسامح نفسه على أخطائه. وقد يلحق الأذى بنفسه.

وفي هذا السياق يمكن القول أن استعمال الأساليب السلبية قد يؤدي إلى ظهور أعراض سيكوسوماتية فقد توصلت نتائج دراسة جان (2000) إلى أن الطالبات اللاتي أدركن الضغوط بأنها أحداث سلبية ، قد لجأن لاستخدام أساليب مواجهة سلبية ، وظهرت لديهن أعراض اكتئابية ، مما قد يؤدي إلى ظهور الأعراض المرضية نتيجة معرفتنا بآثار الأعراض الاكتئابية ، مما يجعلنا نستنتج أن استخدام أساليب مواجهة سلبية قد يؤدي إلى ظهور أعراض الاضطرابات السيكوسوماتية .

الخلاصة

حاول البحث الحالي التعرف على مصادر الضغط النفسي والكشف عن مستوى الضغط النفسي ، وأساليب مواجهتها لدى طلبة جامعة الجلفة تخصص –علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية–، والتعرف على الفروق في مستويات الضغط النفسي تبعا لمتغير الجنس (طالب – طالبة) والمستوى الدراسي(الليسانس ، الماستر)،والخبرة في الجامعة(طلبة سنة أولى، والسنوات اللاحقة)، على مقياس مصادر الضغط النفسي ، ومقياس أساليب المواجهة لدى طلبة الجامعة، وكذلك حاول البحث الحالي الإجابة عن التساؤلات المتعلقة بأهم العوامل والمصادر الأكثر تسببا في إحداث الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة، وأهم أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة.

وبعد تحليل وإثراء متغيرات البحث نظريا، وتصميم أداة لقياس الضغط النفسي، وأداة لمعرفة أساليب المواجهة لدى طلبة الجامعة، والتأكد من تمتع أدوات القياس التي تستخدم في البحث الحالي بالخصائص السيكومترية اللازمة، طبقت على عينة البحث المكونة من 230 طالب وطالبة،وزع عليهم مقياس مصادر الضغوط النفسية، ومقياس أساليب المواجهة لدى طلبة الجامعة (إعداد الباحث).مستخدمين المنهج الوصفي ، وبعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائيا وعرضها وتحليلها وتفسيرها ومناقشتها بالاعتماد على التناول النظري وعلى ما توفر من دراسات سابقة؛ توصلت نتائج البحث إلى ما يلي :

أولا:كشفت نتائج البحث الحالي عن ارتفاع مستويات الضغط النفسي لطلاب الجامعة تخصص علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي، حيث أظهروا شعورا مرتفعا في شدة الضغط النفسي وصلت مستوياته إلى % (62.17) واقعة في المجال المرتفع للضغط النفسي وهذا على الدرجة الكلية لمقياس (مصادر الضغوط النفسية)،وكذلك على المحاور السبعة حسب الترتيب التالي:(الضغوط المتعلقة بالطلبة 80.43 % يليه محور– الضغوط الإدارية بنسبة 71.73% ، ثم ضغوط الدراسة الجامعية ونسبتها 61.30 % ، تليها – ضغوط إدارة الوقت حيث بلغت نسبتهما 59.13 % . فضغوط الأسرة والجوانب الاجتماعية بنسبة 58.69 % – فمحور الضغوط الاقتصادية حيث بلغت نسبتهما 58.26 %، وأخيرا محور – ضغوط هيئة التدريس وبلغت نسبتهما 56.95 %، وهذا يبين أن الطلبة أكثر شعورا بالضغوط النفسية.

ثانياً: أظهرت نتائج البحث الحالي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة(α≤ 0.05)، بين الطلبة والطالبات في درجات القياس على مقياس (مصادر الضغط النفسي لطلاب الجامعة)، ومحاوره الخمسة، مما يدل على أن مصادر الضغط النفسي المتعلقة بالدراسة الجامعية ، الأسرة والجوانب الاجتماعية،ضغوط هيئة

التدريس، الضغوط الاقتصادية، الضغوط المتعلقة بالطلبة، الضغوط الإدارية،وضغوط إدارة الوقت تكاد تكون هي نفسها التي يتعرض لها الطلبة والطالبات.

ثالثاً: بينت نتائج البحث الحالي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة(α≥ 0.05)، بين طلبة الليسانس وطالبة الماستر في درجات القياس على مقياس (مصادر الضغط النفسي لطلاب الجامعة)، ومحاوره الخمسة، مما يدل مما يدل على أن مصادر الضغط النفسي المتعلقة بالدراسة الجامعية، الأسرة والجوانب الاجتماعية ،ضغوط هيئة التدريس، الضغوط الاقتصادية، الضغوط المتعلقة بالطلبة، الضغوط الإدارية،وضغوط إدارة الوقت ،تكاد تكون هي نفسها التي يتعرض لها طلبة الليسانس وطالبة الماستر

رابعاً: توصلت نتائج البحث الحالي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة(α≥ 0.05)، بين طلبة(سنة أولى والسنوات اللاحقة) في درجات القياس على مقياس (مصادر الضغط النفسي لطلاب الجامعة)، ومحاوره الخمسة، مما يدل مما يدل على أن مصادر الضغط النفسي المتعلقة بالدراسة الجامعية، الأسرة والجوانب الاجتماعية ،ضغوط هيئة التدريس، الضغوط الاقتصادية، الضغوط المتعلقة بالطلبة، الضغوط الإدارية،وضغوط إدارة الوقت ،تكاد تكون هي نفسها التي يتعرض لها طلبة السنة الأولى و السنوات اللاحقة.

خامساَ: كشفت نتائج الدراسة الحالية أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة(α≥ 0.05)، بين (الطلبة والطالبات) في درجات القياس على مقياس (أساليب مواجهة الضغط النفسي لطلاب الجامعة)، ومحاوره، ماعدا محور أسلوب المواجهة فنجد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى(α≥ 0.03) بين لصالح الطالبات بمتوسط حسابي قدره 29.68 مقابل 29.05 للطلبة وهذا يعني أن الطالبات يستعملن أسلوب المواجهة أكثر من الطلبة.بينا باقي الأساليب فيستعمله الطلبة والطالبات بنفس المستوى.

سادساَ: توصلت نتائج البحث الحالي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة(α≥ 0.05)، بين طلبة الليسانس وطلبة الماستر في درجات القياس على مقياس (أساليب مواجهة الضغط لطلاب الجامعة)- ومحاوره ماعدا (الأسلوب المعرفي) فنجد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى(α≥ 0.05) بين طلبة الليسانس و طلبة الماستر لصالح طالبة الماستر بمتوسط حسابي قدره 44.66 مقابل 43.74 للطلبة الليسانس، وكذلك هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى(α≥ 0.02) في (أسلوب التجنب والهروب من الموقف الضاغط)، بفروق قليلة لصالح طلبة الليسانس بمتوسط حسابي قدره : 28,57 مقابل 27,16 لطلبة الماستر، مما يدل أن طلبة الليسانس والماستر يتعاملون بنفس أساليب المواجهة المتعلقة ب:(أسلوب طلب المساعدة – أسلوب الاسترخاء – أسلوب العادات السلوكية غير الملائمة – أسلوب لوم الذات – أسلوب المواجهة)، بينما طلبة الماستر

يستعملون الأسلوب العلمي أكثر من طلبة الليسانس، بخلاف أن طلبة الليسانس يميلون لاستعمال أسلوب التجنب والهروب من الموقف الضاغط مقارنة بطلبة الماستر.

سابعاً: أثبتت نتائج البحث الحالي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة(α≥ 0.05)، بين طلبة(سنة أولى والسنوات اللاحقة) في درجات القياس على مقياس (أساليب مواجهة الضغط النفسي لطلاب الجامعة)- مما يدل على عدم وجود فروق دالة في متغير الخبرة (سنة أولى والسنوات اللاحقة)، في أساليب مواجهة الضغوط النفسية، أي أن الطلبة الجدد يستعملون نفس أساليب المواجهة مع الطلبة الذين لديهم خبرة في الجامعة.

ثامناً: أسفرت نتائج الدراسة الحالية أنه توجد مصادر متعددة للضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، وقد اختلفت في أهميتها وتأثيرها وذلك على أفراد العينة، وأن أهم عوامل الضغط والأكثر تأثيرا على الطلبة حسب الترتيب التالي: حيث جاء ت الضغوط الإدارية في المرتبة الأولى من حيث التأثير والأهمية ، تليها ضغوط الدراسة الجامعية، وفي المرتبة الثالثة تأتي ضغوط إدارة الوقت، ثم في المرتبة الرابعة تأتي كل من - ضغوط الأسرة والجوانب الاجتماعية - ضغوط هيئة التدريس، وفي المرتبة الخامسة الضغوط الاقتصادية، أما المرتبة السادسة والأخيرة.الضغوط المتعلقة بالطلبة.

كما أسفرت نتائج البحث الحالي على وجود مصادر ومسببات متعددة للضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، وأهم هذه العوامل وأكثرها تأثيراً وتسببا في إحداث الضغط النفسي هي:

1. نقص التجهيزات المتعلقة بالمنشآت الرياضية.
2. تأخر المنحة الجامعية عن موعدها.
3. الأوضاع المزرية في الإقامة الجامعية
4. أزمة المواصلات وتضيع الوقت من وإلى الجامعة.
5. بعد المسافة بين قاعات التدريس والقاعات الرياضية.
6. تراكم وتداخل ساعات الدراسة
5. خوف أهلي الدائم على مستقبلي.
6. والداي يتوقعان أكثر مما أستطيع.
7. إصرار أهلي في حصولي على معدل عالي.
8. مصروفي اليومي لا يكفيني.
9. أضطر للعمل من أجل توفير تكاليف الدراسة الجامعية.

10. تكاليف الدراسة الجامعية.
11. الخوف من إعادة السنة .
12. اقتراب موعد الامتحانات
13. الخوف من المستقبل بعد التخرج.
14. وجود العنصرية والعروشية للبلد بين زملائي وزميلاتي.
15. الخوف من العلاقات العاطفية مع الجنس الآخر.
16. خجلي من الجنس الآخر.

تاسعاً: إن النتائج المتوصل إليها في البحث الحالي تدل على اختلاف الأساليب المستخدمة وتنوعها للتعامل مع الضغط النفسي بالنسبة لطلبة الجامعة، ويمكن ترتيب أساليب مواجهة الضغط حسب الاستخدام كالتالي:

1. الأسلوب المعرفي
2. أسلوب العادات السلوكية غير الملائمة.
3. أسلوب طلب المساعدة.
4. أسلوب الاسترخاء.
5. أسلوب التجنب والهروب.
6. أسلوب المواجهة.
7. أسلوب لوم الذات

ويمكن إبراز أهم الأساليب المستخدمة للتعامل مع الضغط النفسي لطلاب الجامعة كالتالي:

1. أشجع نفسي.
2. أفكر بالمشكلة حتى أجد الحل المناسب.
3. أفكر أنني أستطيع الحصول على نتائج أفضل في المرات.
4. أتعصب.
5. أقوم برد فعل عشوائي
6. ابكي.
7. أطلب النصيحة والمساعدة من أهل الخبرة.
8. أتحدث لشخص مقرب..
9. أطلب المساعدة من صديقي المقرب.
10. أتقرب إلى الله .

11. أقوم ببعض التمارين الرياضية.
12. أتخيل موقفا أكثر أمنا.
13. أذهب إلى الصلاة.
14. أشغل نفسي بعمل يخرجني من أزمتي ومشكلتي .
15. أخفي مشاعري عن الآخرين..
16. لا أستطيع التعامل مع المواقف المرعبة.
17. أحاول استعادة توازني وهدوئي .
18. أستفيد من أخطائي..
19. أبذل جهداً أكبر
20. احمل نفسي المسؤولية .
21. أؤنب نفسي.
22. لا أسامح نفسي على أخطائي
23. . ألوم نفسي.

إقتراحات

في ضوء نتائج البحث الحالي نقترح ما يلي:

1. ضرورة الاهتمام بموضوعات الضغوط النفسية وأساليب المواجهة لدى الطالب الجامعي، وذلك من خلال إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث للتعرف على المتغيرات المؤثرة في أساليب المواجهة للطالب الجامعي.
2. توعية وتحسيس الطلبة بضرورة الاهتمام بظاهرة الضغط النفسي وخصوصا ومع ارتفاع مستوياته وتعدد مصادره ومسبباته ، وهذا من أجل القيام بمراجعة دورية وتقييم مستمر للضغط النفسي لدى طلاب الجامعة عن طريق الكشف عن مستويات الضغط، وتشخيص أسباب ارتفاعه وانخفاضه عن المستويات المعتدلة والبحث في العوامل المتسببة في إحداث الضغط النفسي.
3. إعداد برامج ودورات تدريبية للطلبة في كيفية التعامل أو التكيف أو مواجهة الضغوط التي تعوق مشوارهم الدراسي وتبصيرهم بالطرق والأساليب العلمية للتغلب عليها.
4. توفير الرعاية النفسية لطلبة الجامعة من خلال إنشاء وحدات العلاج النفسي للتخفيف من مصادر الضغوط النفسية التي يواجهونها، ومساعدتهم من خلال تدريبهم على استخدام الأساليب المناسبة للتعامل مع الضغوط النفسية المختلفة.
5. بناء مقاييس في مصادر الضغوط النفسية وأساليب المواجهة والتعرف على مصادر الضغط والأساليب المستعملة بمتغيرات أخرى غير متغيرات الدراسة الحالية .
6. وضع مجموعة من الأساليب والأدوات والمقاييس التي يمكن استخدامها لتقدير مستويات الضغط النفسي، وأعراضه المختلفة.

المراجع

المراجع

المراجع باللغة العربية:

1. إبراهيم ، عبد الستار(1998): الاكتئاب اضطرات العصر الحديث،الكويت، عالم المعرفة.
2. إبراهيم، لطفي عبد الباسط (1984): عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين ، مجلة مركز البحوث التربوية بجامعة قطر ، السنة الثالثة ، العدد الخامس.
3. أبو بكر، عبد الرازق رشيد (1989). مشكلات الطلبة الفلسطينيين في جامعة النجاح الوطنية بنابلس.جامعة النجاح الوطنية،رسالة ماجستير غير منشورة .فلسطين.
4. أحمد محمد عبد الخالق (1998): الصدمة النفسية، مطبوعات جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي، الكويت .
5. احمد مغيران المطيري (2007):استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية الأساسية في دولة الكويت، ،كلية الدراسات التربوية العليا،جامعة عمان، الأردن.
6. الأطرش، شهلا حسين محمد (2000):مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات التوافق لدى طلبة السنة الأولى وطلبة السنة الرابعة في الجامعة الأردنية،رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الأردنية،عمان – الأردن.
7. الإمارة أسعد شريف مجدي (1995):علاقة الضغوط والتعامل معها بالخصائص العصابية لدى طلبة الجامعة، رسالة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية ، الجامعة المستنصرية،العراق.
8. الحاج فائز محمد علي(1984):الصحة النفسية بيروت، المكتب الاسلامي.
9. التميمي سمية صبيح (2001):الاكتئاب وعلاقته بالضغوط النفسية وأساليب التعامل معها، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة العلوم والتكنولوجيا، اليمن
10. الخولي، وليم (1976):الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب العقلي، القاهرة ،دار المعارف.
11. الرازي، محمد بن أبي بكر بن عبد القادر(1997): مختار الصحاح، بيروت المكتبة العصرية.
12. الرشيدي، هارون توفيق (1999) : الضغوطات النفسية، طبيعتها، نظرياتها ، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
13. نعيم الرفاعي (1982): الصحة النفسية دراسة في سيكولوجية التكيف.ط6.جامعة دمشق.
14. الزراد، فيصل محمد خير(1983):محاضرات في الطب السيكوسوماتي، قسم علم النفس العيادي ،جامعة قسنطينة.

15. الزيات، فتحي مصطفى (2001): علم النفس المعرفي، الطبعة الأولى، الجزء الثاني، دار النشر للجامعات، مصر.

16. السمادوني، السيد إبراهيم (1990): إدراك المتفوقين عقليا للضغوط والاحتراق النفسي في الفصل المدرسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والبيئية، من بحوث المؤتمر السنوي السادس لعلم النفس، الجزء الثاني.

17. الشريف ليلى (2003):أساليب مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بنمطي الشخصية (أ–ب) لدى أطباء(الجراحة القلبية والعصبية العامة) :دراسة ميدانية في مدينة دمشق ،رسالة دكتوراه غير منشورة ،جامعة دمشق ، الجمهورية العربية السورية.

18. الشريف نادية وعودة محمد (2003):مشكلات الطالب الجامعي وحاجاته الإرشادية،دراسة ميدانية في جامعة الكويت،جامعة الكويت، الكويت.

19. الشنيقات نهاد (1996):استراتيجيات حل المشكلات الشخصية عند طلبة جامعة اليرموك وعلاقتها بمتغير الجنس ، والتخصص ، والمعدل التراكمي، رسالة ماجستير غير منشورة،الجامعة الأردنية ،عمات، الأردن.

20. الطريري عبد الرحمان سليمان (1994): الضغط النفسي، مفهومه تشخيصه، طرق علاجه ومقاومته،الرياض،مطابع شركة الصفحات الذهبية المحدودة.

21. العارضة معاذ (1998):استراتيجيات تكيف المعلمين مع الضغوط النفسية التي تواجههم في المدارس الثانوية الحكومية في محافظة نابلس،رسالة ماجستير،جامعة النجاح الوطنية،محافظة نابلس.

22. العلمي، دلال (2003): دراسة مقارنة في متغيرات التوتر والضغوط النفسية والاكتئاب ومهارات التعامل مع الضغوط بين طلبة الجامعات الفلسطينية والأردنية رسالة دكتوراه. جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان.

23. العويضة سلطان بن موسى(2006): العلاقة بين مصادر الضغوط وأساليب التدبر لدى عينة من طلبة الجامعات الأردنية الخاصة، رسالة التربية وعلم النفس، الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية (جستن)، الإصدار 27.

24. المدني على عبد الله (2000): الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة كلية التربية– المحويت ،رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية،جامعة الجزيرة السودان.

25. المهدي، سوزان محمد (2002): بعض مشكلات طالبات المرحلة الجامعية في مصر والسعودية . مستقبل التربية العربية،7 ، ع 20، مصر :المركز العربي للتعليم والتنمية.

26. الموسوي حسن (1998):الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية .دراسة عامليه، المجلة التربوية المجلد 12 العدد07 .

27. النجيحي، محمد لبيب، وموسى محمد خير (1983): البحث التربوي وأصوله ومناهجه، عالم الكتب، القاهرة.

28. النيال، مايسة وهشام عبد الله (1997): أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب جامعة قطر، المؤتمر الدولي الرابع لمركز الإرشاد والإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، القاهرة.المجلد (01).

29. اليوسفي، مشيرة (1990):ضغوط الحياة الموجبة والسالبة وضغوط عمل المعلم كمنبئ للتوافق،مجلة البحث في التربية وعلم النفس، العدد الرابع،المجلد الثالث كلية التربية،جامعة المنيا.

30. جان نادية محمد (2000): استراتيجيات التعايش مع ضغوط الحياة وعلاقتها ببعض متغيرات النفسية لدى طالبات كلية التربية للبنات بالرياض ،رسالة دكتوراه ، كلية التربية ، الأقسام الأدبية، الرئاسة العامة لتعليم البنات.

31. حمدان، محمد زياد البحث العلمي كنظام يدوي لتنفيذه وتقريره وتقييمه،دار التربية الحديثة، عمان.

32. حنان عبد الرحيم الأحمدي(2002):ضغوط العمل لدى الأطباء المصادر والأعراض، مركز البحوث،معهد الإدارة العامة ، السعودية.

33. خفش، سهام رياض (2001): استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية التي يستخدمها آباء الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة،رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية–الأردن.

34. داوود نسيمة (1994): الصعوبات التي يواجهها الطلبة الجدد في الجامعة الأردنية وعلاقتها بالرضا عن الحياة الجامعية.دراسات العلوم الإنسانية، المجلد 21(أ)، العدد 5.241-281.

35. درويش مها محمد السعيد(1993): استراتيجيات التوافق للضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في العاصمة عمان– الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة(الأردن، الجامعة الأردنية– كلية الدراسات العليا قسم الإرشاد والتوجيه).

36. شقير،زينب محمود (1998):مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية مصرية–سعودية،القاهرة،مكتبة النهضة المصرية.

37. صالح بن حمد العساف(1995): المدخل الى البحث في العلوم السلوكية، مكتبة العبيكان، السعودية.

38. صوانة، علي محمد الأحمد.(1983) مشكلات طلبة جامعة اليرموك و حاجاتهم الإرشادية .ملخص رسائل الماجستير في التربية، المجلد الثالث، جامعة اليرموك، الأردن.

39. طاهر شوبو عبد الله (1995):الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات وعلاقتها بالضغوط النفسية وأساليب التعامل معها،رسالة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية ، الجامعة المستنصرية،العراق.

40. عادل عبد الرحمان عبد الله الهلالي (2009):بعض أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة دراسة مقارنة،رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية ،قسم علم النفس، المملكة العربية السعودية.

41. عبد الرحمن، محمد السيد (2000): علم الأمراض النفسية والعقلية" ، الجزء الأول، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.

42. الشناوي، محمد محروس وعبد الرحمن محمد السيد (1998): العلاج السلوكي الحديث، أسسه،

43. وتطبيقاته" ، دار قباء للنشر والتوزيع، القاهرة.

44. عابد مرتضى حمد، (1996): المهارات الاجتماعية في علاقتها بدرجة الإحساس بالوحدة النفسية لدى عينة من طالبات الملك سعود، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ،جامعة الملك سعود، السعودية

45. عبد الله ، محمد قاسم (2001): مدخل إلى الصحة النفسية، الطبعة الأولى، دار الفكر للطباعة، والنشر والتوزيع، الأردن.

46. عبد المعطي،حسن مصطفى (2006): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، مكتبة زهراء الشرق،ط1، القاهرة.

47. عثمان، فاروق السيد (2001): القلق وإدارة الضغوط النفسية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي،القاهرة.

48. عسكر، علي (2000): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، الطبعة الثانية، دار الكتاب الحديث، الكويت.

49. على، علي عبد السلام (1997): المساندة الاجتماعية ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة كما تدركها العاملات المتزوجات،القاهرة، رابطة الأخصائيين المصريين، دراسة نفسية، المجلد السابع، العدد الثاني.

50. عويد، سلطان المشعان (2001): مصادر الضغوط في العمل دراسة مقارنة بين الموظفين الكويتيين، وغير الكويتيين في القطاع الحكومي، مجلة الملك سعود. م 13 العلوم الإدارية، الرياض .

51. عيسوي، عبد الرحمن .(1979). مشكلات طلبة جامعة العلوم و التكنولوجيا الأردنية .رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة العلوم و التكنولوجيا، الأردن.

52. غنيم، أحمد الرفاعي (1985): تطبيقات على ثبات الاختبار، القاهرة، مكتبة الشرق.

53. فاخر عاقل (1971): معجم علم النفس . دار العلم للملايين بيروت.

54. فايد، حسين علي (2001) :الاضطرابات السلوكية، تشخيصها، أسبابها، علاجها" ، بدون طبعة.

55. الرشيدي، هارون توفيق (1999):الضغوطات النفسية، طبيعتها، نظرياتها" ، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

56. الريحاني، سليمان، نزيه، حمدي،(1987): العلاقة بين العوامل المرتبطة بالطالب والتكيف الأكاديمي، دراسات العلوم التربوية،14 (5).

57. محمد، لطفي راشد(1992): نحو إطار شامل لتفسير ضغوط العمل كيفية مواجهتها،معهد الإدارة العامة، الرياض، مجلة الإدارة العامة،العدد 75.

58. محمود، عبد الحليم و الكمالي، محمد و شوقي، إبراهيم والنجار، مصطفى و العامري، فاطمة(2001) : أهم المشكلات النفسية و الاجتماعية والأكاديمية لطلبة جامعة الإمارات العربية المتحد ة /studprobabstr. htm.htpp://www.geocities.com/ishawky200/.

59. نادر، فهمي الزيود (2006):إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض التغيرات، مجلة رسالة الخليج العربي العدد (99) – قسم العلوم النفسية—كلية التربية جامعة قطر.

60. هدى، طاهر داوود (2002): فاعلية برنامج إرشادي لتطوير القدرة على مواجهة الضغوط لدى المرأة اليمنية العاملة،رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية، جامعة عين شمس، مصر.

61. هول، وليندرزي (1987): نظريات الشخصية، ترجمة فرج أحمد وآخرون، القاهرة ،دار الشايع.

62. هيجان عبد الرحمان بن أحمد (1998):ضغوط العمل مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها. معهد الإدارة العامة، الرياض السعودية.

63. يخلف، عثمان (2001): علم نفس الصحة، الأسس النفسية والسلوكية للصحة، الطبعة الأولى،دار الثقافة للطباعة والنشر والتوزيع، الدوحة -قطر.

64. يوسف احمد سالم الوردات(2006):بناء مقياس لمصادر الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة مؤتة واختلاف هذه المصادر باختلاف التغيرات الديمغرافية، رسالة ماجستير غير منشورة في القياس والتقويم قسم الإرشاد والتربية الخاصة،جامعة مؤتة.

65. يوسف، جمعة سيد (2000): دراسات في علم النفس الإكلينيكي" ، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.

66. عمار بوحوش ومحمد محمود الذنيبات (1999) :مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، .ط2 ، الجزائر.

67. يوسف،جمعة سيد (1990):التوافق النفسي، عبد الحليم محمود السيد وآخرون،علم النفس العام، القاهرة مكتبة غريب.

المراجع باللغة الأجنبية:

68. Atterson, J. Mc cubbin, H. (1987): Adolescent coping style and behaviors. J. of adolescence vol. 10,

69. Beech, H. R. Burns, L. E. and Sheffield, B. F (1982): A behaviour Approach to the Management of stress. John Wiley and Sons, Chichester.

70. Bensabat, S; (1980): " Le stress ", édition Hachette.

71. Bloch, H, Depret, E ; Gallo, A et Leconte, P; (1997): " Dictionnaire fondamental de la psychologie ", Larousse, Paris.

72. Benjamine,Libby (1987):Understanding and Managing stress in the Academic World,-Eric Clearinghouse on Counselling and Personal Services, Washington, Michigan.

73. Bootzin, R; Bower, G; Zajonc, R and Hall, E; (1986): " Psychology To day ", MC Graw- Hill Publiching Company, U.S.A.
74. Cain, N and Smith, J; (1994): " Stress and coping, in the context of psychoneuroimmunology, A Holistic Framework for Nursing Practice and reseach",Archives of psychiatric Nursing, Vol VIII, NUM 4,.
75. Caplan, G. D. (1981): Mastery of Stress: Psychosocial Aspects, Amer. J. Psychist Vol. 52, No. 4.
76. Caplan, R., Naidue, R., Tripathi, R. (1984): Coping and defense Constellations versus Components. Journal of Health and Social Behavior, Vol. 25, No. 3.
77. Carver, C and sheier, M; (1994): " situational coping and coping dispositions, in a stressful transaction" , Journal of Personality and Social Psychology, vol 66, N°1,.
78. Chandler, L.A. (1981): The Source of Stress Inventory, Psychology in the School,
79. Compas, B., Walcarne, V., Fondacaro, K. (1988): Coping with Stressful Events in Older Children and Young Adolescents, Journal of Consulting and Clinical psychology Vol. 56, No. 3, .
80. Cooper, C. (1981): The Stress Check Coping with the Stress of Life and Work, Prentice – Hall Inc., Englewood Cliffs, N.J. pp 3-15.
81. Coussongelie, F; Taytard, A et Quintard, B; (1998): " L'évaluation des stratégies de coping chez les patients Asthmatiques ", Revue Européenne de Psychologie Appliquée,2ème trimestre, vol 48, N°2,.
82. Cox .T. (1986) stress: 7th edition ; Macmillan Education L.T.D; London
83. Dantchev, Nicolas ; (1989) : " Stratégies de coping et pattern A Coronarogene ",Rev- de Med- Psychosom, 17/ 18,.
84. Denelsky, G and Boat, B; (1986): " Acoping skills model of psychdogical diagnosis and treatment ", Professional psychology, Research and Practice, vol 17, N°4.
85. Dugan,D.&Elizabeth,A.(2001): Five days of stress and coping in the lives of college students . Ph.D, Texas Teach universiloy DAI, - B 62/10 /4827.
86. Dupain, PH; (1998): " Le coping, une revue du concept et des méthodes d'évaluation ", Journal de thérapie comportementale et cognitive, vol 8, N°4,
87. Everly, G. & Rosenfeld, R. (1987). The Nature and Treatment of the Stress Response. New York: Plenum Press.
88. Ferreri, M; (1993): " Clinique et psychologie du stress ", Stress, événements,individus et symptômes, édition- screening.
89. Feldman, R. S. (1989): Adjustment, Applying psychology in a Complex World, University of Massachusetts, New York Mc Grew Hill, 1989,
90. Fisher, S., & Reason, J., (EDS) (1988). Handbook of Life Stress Cognition and Health Chi Chester, England: John W. & Sons ltd.
91. Fisher, S., & Reason, J: (1988). Handbook of Life Stress Cognition, and Health Chi Chester, England: John W. & Sons ltd.
92. Fleshman, J. (1984): Personality Characteristics and Coping Patterns, Journal of Health and Social Behavior Vol. 25, No.10,
93. Folkman, S and Lazarus, R.S; (1988): " Ways of coping questionnaire ", Mind Garden, Publisher, U.S.A.
94. Frone, M. R., Russell, M., Cooper, M. L. (1991): Relationship of Work and Family Stressors to Psychological Distress. The independent moderating influence of social support. Masteryactive coping and self focused attention. Journal of Social Behavior and Personality, Vol. 6 (7),

95. Godbey, K and Caurage, M; (1994): " Stress, Management program intervention in Nursing student performance anxiety ", Archives of Psychiatric Nursing , vol VIII, N°3(june),
96. Garwood, Philip; (1993): " Stress, un modèle Biopsychosocial ", stress, événements, Individus et Symptômes, édition Screeming.
97. Giovannini, D; Riccibitti, PE; Sarchielle, G et Speltini, G; (1986): " Psychologie et Santé " Pierre Mardaga, édition
98. Graziani, P; Rusinek, S; Servant, D; Haute Keete- Sence, D et haute- Keete, M;(1998): " Validation Française du questionnaire de coping et analyse des événements stressants du quotidien ", Journal de thérapie comportementale et cognitive, 8 (3).
99. Geoge H. Roberts and William G. white, Jr.(1991): Health and stress in development College students, Journal of college student Development,Vol.30 .
100. Hamilton, V. & Warburton, D. (EDS) (1981) : Human Stress and Cognition, Chi Chester, England, John Wiley & Sons ltd.
101. Henderson, P. A., Kelbey, T. J., & Engebreston, K. M. (1992): Effects of a Stress–Control Program in Children’s Loss of Control, Self–Concept and Coping Behavior, The School Counselor, Vol.40 , No (2)
102. Hensley, Wayne E.(1991): The measurement of Stress among College Students. A Conference of the Speech Communication Association Convention, Atlanta.
103. Holahan, Ch and Moos, R.H; (1987):" Personal and contextual determinants of coping strategies ", Journal of Personality and social Psychology, vol 52, N5,
104. Hovanitz, G. A. (1986): Live Events Stress and Coping style as Contributors to Psychopathology .Vol. No.42, .
105. Kaliszer, M.(2002). Aspects of Nurse Education Programmes that Frequently Cause Stress to Nursing Student- Fact- Finding Sample Survey. ERIC. Reports, Washington. D.C.
106. Krohne, H. W. (1986): Coping with Stress in M. H., Apply and R. Trumbull, Dynamics of Stress Plenum, New York.
107. Lazarus, R, S (1993): " from psychological stress to the emotions: a History of changing out Looks ", Ann, Rev, Psychol, 44,.
108. Lazarus, R, S and Folkman, S; (1984): " Stress, appraisal and coping ", New york spinger, USA.
109. Lazarus, R. & Lawnier, R. (1978): Stress Related Transactions Between Person and Environment – In L.A. Perin and M. Lewis (EDS) Perspective in Interoctional Psychology , Plenum Press, New York,.
110. Lazurs, R. & Folkman, S. (1985): If it Changes it Must be a Process. Study of emotions and coping during three stages of a College Examination, Journal of Personality And Social Psychology.vol.48
111. Lègeron, P et André, ch; (1993): " Modalité d’adaptation au stress et programmes de gestion du stress ", Stress, événements, Individus et symptômes, édition screeming.
112. Linville, P; (1987): «Self- complexity as cognitive buffer against stress- related illness and depression ", Journal of Personality and social sychology, vol 52, N°4, p 663- 676.181- Marty, P; (1958): " La relation objectale.
113. Luck,C.(2000). Reducing Stress among junior doctors ,Bmj.Luck321(7268)2.
114. Marcos, R(2004).coping with stressors among Greek university students in light some variable , .http:\\www. counseling .students.edu\research \stress \coping .htm

115. Mechanic, D. (2004): "Students under Stress. A study in the social psychology of Adaptation". ERIC.org/ericdb/ED378464.htm. htpp tm.. ://www.geocities.com/ishawky200/ studprobabstr
116. Miller, sill. (Ed) (1982): Child Stress, New York, Double Danny Company Inc.
117. Millsum,J.H (1985) A Model the Eu-stress system for Health.Illness-behavior science.Vol.130.
118. Monat, A. & Lazarus, R. (1977): Stress and Coping. An anthology, N.Y., Columbia University Press
119. Moss, R. & Billing, G. (1984): Coping stress and social Resources Among Adults with Unipolar Depression, Journal of personality and Social psychology Vol. 46, No 4, PP 853 – 862
120. Moss, R. & Billing, G. (1984): Coping stress and social Resources Among Adults with Unipolar Depression, Journal of personality and Social psychology Vol. 46, No 4,.
121. Moss, R. & Holland, J. (1982): The Personal and Contextual Determinates of Coping Strategies. The Journal of Personality and Social Psychology .Vol. 52, No.6,.
122. Moss, R. H. & Halahan, G. J. (1985): Life Stress and Death Personality Coping and Family Support in Stress Resistance,Journal of Personality & Social Psychology, 49 (3), 739-747.
123. Mucowski , Richard J.(1984): Some Common Problems of New Students and Sources of Help, Journal Of College Students Personnel, Vol.26,No.6 .
124. Murphy, Michael, A., Tosi, Donaldj, Pariser, Roslyn, F. (1989):Psychological Coping and the Management of Pain with Cognitive Restructuring and Bio-feedback, Columbus, Ohio, USA, Psychological – Reports, 1989 Jun. Vol. 64
125. Nakano, K. (1991): The Role of Coping strategies on Psychological and Physical well-being, Japanese Psychological Research, Vol. 33. No. 4.
126. Newman, B. & Newman, P R. (1981): Living process of Adjustments. Dorsey press.
127. Patterson, J. Mc cubbin, H. (1987). Adolescent coping style and behaviors. J. of adolescence vol. 10,
128. Paulhan, I; Nuissier, J; Quintard, B; Cousson, F et Bourgeois, M; (1994):" La mesure du coping, traduction et validation française de l'échelle de vitaliano ", Annales. Médico- Psychologiques, vol 125, N°5,.
129. Powell, T. J. and Enrights, J. (1990) Anxiety and Stress Management, Routtedg, London
130. Pearlin, L and Scholer, C ; (1978) : " the structure of coping ", Journal of health and social Behavior, vol (19) March..
131. Price, R. etal. (1981): Abnormal Psychology in the Context, Gegrmetown and Ontario
132. Psychological and Physical well-being, Japanese Psychological
133. Raetz, W. & Teresa, K. (2002): Ph.D Student Affairs Administration University of Georgia, Dissertation: Stress and Coping in First Year Students and Gender SchemaInternship: American Institute for Foreign Study, London, UK D.A.I. A63/02, 454.
134. Ranchor, Adelita & Sander man Robert (1991): The Role of personality and Socio-economic Status in the Stress-illness Relation: A longitudinal study, European Journal of Personality,
135. Razavi, D et Delvaux, N ; (1998) : " La prise en charge Mèdico- psychologique du patient cancéreux ", édition Masson.

136. Rees, W. L. (1978): Stress Distress and Disease. The British Journal of Psychiatry Vol. 123, PP 3 –18.Research, Vol. 33. No. 4.
137. Romano, J. (1984): stress management and wellness. The personal and guidance Journal, Vol. 62, No.4.
138. Rutter M. (1981): Stress Coping Development Some Issues and Some Questions. Journal of Child Psychology, Vol. 22, No.12,
139. Rethus, S. A. (1974): Adjustment and Growth: the changes of life, Rinchart &Winston, New York.
140. Schussler, G. (1992): Coping Strategies & Individual Meanings of Illness Printed in Great Britain. Vol. 34. No. (4) .
141. Schwebel, A., Andrew, B., Harrey, A., & Schwebel, W. R. (1990): Personal Adjustment and Growth, a Life Span Approach (2nd Edition) Milton – Brown Publisher. New York.
142. Shehab, D.(2002). Sources and Levels of Stress as Perceived by Junior and Senior Bachelor of Science in Nursing students at the American University of Beirut.
143. Selye, H. (1974): Stress With out Distress. Philadelphia,Lippincott, New York.
144. Selye, H. (1976): Stress of Life – New York. McGrew-hill.
145. Solomon, Z ; Kulincer, M and Avitzur, E ; (1988) : " coping, Locus of control,Social support, and Combat- related posttraumatic stress disorder: a prospective study ",Journal of Personality and Social Psychology, vol 55, N°2,
146. SpielBerger, Charles (1972): Anxiety, Current Trends in Theory and Research, New York and London, Academic Press, Vol. (1) P :3 – 18.
147. Staik, Irene M. and Dickman, Carol L: (1988). Self – Reported stressors of College Freshmen. The Annual Meeting of the Mid – South Educational Research Association,Louisille.
148. Stanton, A.L; Danoff- Burg, Sh; Cameron, ch and Ellis, A.P; (1994): " coping through emotional approach: Problems of conceptualization and confounding ", Journal of Personality and Social Psychology, vol 66, N°2,.
149. Steptoe, A. (1991): A Psychological Coping, Individual Differences and Psychological Stress Responses, In Cary L. & Cooper and Roy R. (EDS). Personality and Stress: Individual Differences in the Stress Process. John Wiley and Sons, Chi Chester.
150. Stone, A., Neale, J. (1984): New Measure of Daily Coping Development and Preliminary Results, Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 46, No. 4,.
151. stora J ;p (1991) : Le stress 1ere Edition ; puf paris.
152. Szilagyi, A. D. Jr., & Wallace M. J. Jr. (1987): Organization Behavior and Performance, 4th Ed., Glenview, III: Scott,Foresman and Co.
153. Taylor, S. E. (1986): Health Psychology Random House: New York.
154. Terry, D, J ; (1994) : " Determinants of coping : the role of stable and situational factors ", Journal of Personality and Social Psychology, vol 66, N°5,.
155. Terry, D.J and Hynes, G.J; (1998): " adjustment to a low- control situation: reexamining the role of coping responses ", Journal of Personality and Social Psychology,vol 74, N°4.
156. -Thapinta,K.(1999).Stress and ways of coping among third year nursing students faculty of Nursing China Mai University, the journal of nursing standard
157. Valentiner, D, P; Halahan, C, J and Moos, R; (1994): " Social support, Appraisals of event controllability, and coping: an integrative model ", Journal of Personality and Social Psychology, vol 66, N°6,

158. Villanova, Peter and Bownas, David A. (1984): Dimensions of College Students Stress: A Conference of the Southeastern Psychological Association, Virginia. Vol. (5

159. Wanda E. (2005): "Stress on the College Campus". http://searchERIC.org/ericda /ED256278.htm

160. Wenger,K. (1990).Coping Skills with problems among American graduated students ,the journal of Personal and Guidance ,12,

161. Wayne, E. (2005):"The Measurement of Stress among College Students".http://searchERIC.org/ericdb/ED339288.htm

الملاحق

ملحق رقم:(01)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الجزائر 3

معهد التربية البدنية والرياضية

استمارة لطلبة الجامعة

تخصص علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي

عزيزي الطالب الكريم «تحية طيبة وبعد":

يعتزم الباحث القيام ببحث حول (مصادر الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لطلبة الجامعة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، وكله أمل في أن تتكرم بقراءة الأسئلة التي بين يديك والإجابة عليها بصدق وموضوعية، وإبداء رأيك إذا كانت هناك جوانب لم تغطها الأسئلة وترغب في إضافتها، والباحث يشكر لكم كل جهد تبذلونه. علمًا أنه ليست هناك مواقف صحيحة وأخرى خاطئة، لأن كل طالب يختلف عن الآخر فيما يشعر به تجاه المواقف المختلفة والمهم أن يعبر اختيارك عما تشعر به فعلا.

مؤكدا لكم أن المعلومات المعطاة سوف تستخدم فقط لأغراض البحث العلمي، وستعامل بسرية تامة، ولا داعي لكتابة الاسم فهي لأغراض البحث العلمي فقط.

الطالب الباحث

1- أذكر/أذكري الموضوعات التي تسبب لك(ي) الشعور بالضغط النفسي أثناء حياتك بالجامعة؟

- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

2- ماهي الجوانب التي سببت لك الشعور بالإحباط أثناء حياتك الجامعة؟

- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

3- عند تعرضك لموقف ضاغط أو مشكلة، ماهي ردود فعلك للتعامل مباشرة مع الموقف (ما الذي تفعله للتعامل مع هذا الموقف؟

- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

مع جزيل الشكر لصادق تعاونك واهتمامك.

ملحق رقم:(02)

قائمة بأسماء المحكمين لأداة القياس

الرقم	الاسم واللقب والدرجة العلمية	الجامعة/الجهة	مكان العمل	مجال التحكيم
01	أ.د.بن عكي محند آكلي	جامعة الجزائر 3	معهد التربية البدنية والرياضية	أداة القياس
02	أ.د.بوداود عبد اليمين	جامعة الجزائر 3	معهد التربية البدنية والرياضية	أداة القياس
03	أ.د.بن التومي عبد الناصر	جامعة الجزائر 3	معهد التربية البدنية والرياضية	أداة القياس
04	أ.د.عطاء الله أحمد	جامعة مستغانم	معهد التربية البدنية والرياضية	أداة القياس
05	د.مسعودي رضا	جامعة الجزائر 2	قسم علم النفس وعلوم التربية	أداة القياس
06	أ.د.محمد صبحي أحمد حسانين	جامعة حلوان- مصر	كلية التربية للبنين بالهرم-الجيزة-	أداة القياس
07	أد.عبد الناضر عبد الرحيم القدومي	جامعة النجاح- نابلس-فلسطين	كلية التربية الرياضية	أداة القياس
08	أ.دوديع ياسين التكريتي	جامعة الموصل –بغداد-العراق	كلية التربية الرياضية	أداة القياس

ملحق رقم:(03)

جامعة الجزائر3
قسم التربية البدنية والرياضية

إسم الأستاذ الفاضل : ....
الوظيـفـــــــــة.........................
....

استمارة استطلاع رأي السادة المحكمين

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد

الإستمارة المعروضة على سيادتكم بشأن إستطلاع رأي سيادتكم في بناء مقياس في مصادر وأساليب مواجهة الضغوط النفسية .

الباحث والمشرف يشكرون مسبقا تفضلكم بالتعاون العلمي في بناء المقياس المنشود وإثراء البحث قي مجال علم النفس الرياضي .

عنوان البحــث : مصادر الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى طلبة الجامعة

تخصص علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي

الدرجة العلمية : درجة الدكتوراه.

المشــــــــرف: الأستاذ الدكتور / بن عكي محند آكلي.

الهدف من استطلاع الرأى : بناء مقياس في مصادر الضغوط النفسية ومقياس في أساليب المواجهة لدى طلبة الجامعة. تخصص علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي

ويأمل الباحث من سيادتكم التفضل بالمساعدة في استكمال خطوات واجراءات بناء المقياس المنشود من حيث:

أولا: **مدى مناسبة المحاور المقترحة للمقياس.**

ثانيا: **ا ضافة او حذف اوتعديل المحاور التي من شأنها اثراءالمقياس.**

ثالثا: **مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة .**

رابعا: **مدى مناسبة العبارات بكل محور .**

خامسا: **مدى ارتباط كل عبارة بالمحور نفسه (انتماء العبارة للمحور) .**

سادساً: **حذف اوتعديل او إضافة عبارات أخرى تعبرعن مصادرالضغط النفسي أو أسلوب المواجهة لدى طلبة الجامعة. تخصص علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي**

وسوف يستخدم الباحث أمام كل عبارة ميزان تقدير حماسي عند تطبيق المقياس على عينة البحث

الطالب الباحث: بن عبد الله عبد القادر

ملحق رقم:(**04**): **مقياس مصادر الضغوط النفسية لطلبة الجامعة في صورته الأولية**

مقياس مصادر الضغوط النفسية لطلبة الجامعة في صورته الأولية
محور ضغوط الدراسة الجامعية
01. صعوبة التخصص الذي أدرسه..
02. الخوف من المستقبل بعد التخرج.
03. تدني مستوى تحصيلي الجامعي.
04. كثرة المعلومات وعدم فهمها.
05. الظروف المناخية القاسية في بعض المقاييس التطبيقية
06. الإقصاء من الجامعة بسبب تدني معدلي.
07. نقص المراجع العلمية المتعلقة بالتخصص.
08. معدلي لا يؤهلني لإكمال الدراسات العليا.
09. سوء برمجة المقاييس النظرية والتطبيقية.
10. عدم فهمي للنظام LMD.
11. الخوف من إعادة السنة .
12. عدم رغبتي في الدراسة.
13. اقتراب موعد الامتحانات
محور ضغوط الأسرة والجوانب الاجتماعية
14. إصرار أهلي في حصولي على معدل عالي.
15. عدم احترام إخوتي لي.
16. خوف أهلي الدائم على مستقبلي.
17. والداي يتوقعان أكثر مما أستطيع.
18. لا أستطيع مصارحة والدي بمشاكلي.
19. يكلفني أهلي بمعظم أشغال البيت.
20. مرض أو موت احد أفراد العائلة (الأب، الأم، الأخوة....).
21. ضيق البيت وكثرة أفراد الأسرة.
22. عدم قناعة أهلي بالتخصص الذي أدرسه.
23. نظرة المجتمع السلبية للتخصص الذي أدرسه.
محور ضغوط هيئة التدريس
24. لا أجرأ على مناقشة الأستاذ ولو كان على خطأ.
25. عدم تعاون بعض أساتذتي معي.
26. عدم عدل بعض الأساتذة.
27. صعوبة الحصول على المراجع التي يحددها بعض أساتذتي.

28.	استخدام الأساتذة طريقة التلقين.
29.	عدم احترام بعض الأساتذة للطلبة.
30.	الأسلوب التسلطي لبعض أساتذتي.
31.	غياب الأساتذة وتضييع الحصص.
32.	تعويض الحصص في أوقات غير مناسبة.
33.	إملاء الدروس بسرعة من قبل بعض الأساتذة.
34.	عدم اهتمام أساتذتي بجوانبي النفسية.
35.	عدم الشرح الكافي لبعض الأساتذة.
	محور الضغوط الاقتصادية
36.	لا أملك الكتب والدفاتر ومستلزماتي الجامعية.
37.	تكاليف الدراسة الجامعية
38.	مصروفي اليومي لا يكفيني.
39.	لا أستطيع دفع رسومي الجامعية.
40.	أضطر للعمل من أجل توفير تكاليف الدراسة الجامعية.
41.	عدم قدرة أسرتي على تغطية نفقات دراستي الجامعية.
42.	عدم مواكبتي لترف الحياة الجامعية (مبايل،اللباس...........).
	محور ضغوط الطلبة
43.	عدم احترام زملائي/ زميلاتي للرأي والرأي الآخر.
44.	مزاح زملائي وزميلاتي معي.
45.	انتقادات زملائي وزميلاتي لي دون أي مبرر.
46.	الخوف من العلاقات العاطفية مع الجنس الآخر.
47.	وجود العنصرية والعروشية للبلد بين زملائي وزميلاتي في الجامعة.
48.	تعامل زملائي وزميلاتي معي بأنانية.
49.	خجلي من الجنس الآخر.
	محور الضغوط الإدارية
50.	الأوضاع المزرية في الإقامات الجامعية
51.	تأخر المنحة الجامعية عن موعدها وعدم تغطيتها حتى لتكاليف الدراسة.
52.	عدم وجود النشاطات والدورات الرياضية الجامعية.
53.	عدم وجود الرحالات الترفيهية.
54.	تصرفات أعوان الأمن مع الطلبة.
55.	عدم توفر قاعات الأنترنات من أجل البحث العلمي.
56.	نقص التجهيزات المتعلقة بالمنشآت الرياضية(القاعات الرياضية الوسائل البيداغوجية..قاعات تبديل الملابس ....المرشات....)
57.	نقص الملتقيات العلمية.
58.	عدم التواصل بين الطلبة والإدارة.

59. عدم وجود مرافق للترويح و الراحة والتسلية.....
60. التقطع المستمر في الدراسة.
محور ضغوط إدارة الوقت
61. أزمة المواصلات وتضيعي للوقت من وإلى الجامعة
62. بعد المسافة بين قاعات التدريس والقاعات الرياضية.
63. تتراكم علي الواجبات الدراسية نتيجة انتظامي في التدريب.
64. أضطر لعمل أكثر من شيء في وقت واحد بسبب مشاغل الدراسة.
65. لا أملك الوقت للاستمتاع مع أصدقائي وذلك للوفاء بواجباتي الدراسية.
66. لا أجد الوقت الكافي للقيام بواجباتي.
67. تأخري المستمر عن موعد الدراسة.
68. تراكم وتداخل ساعات الدراسة.

ملحق رقم:(**05**): **مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لطلبة الجامعة في صورته الأولية**

مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لطلبة الجامعة في صورته الأولية
محور أسلوب طلب المساعدة من الآخرين
01. أطلب النصيحة والمساعدة من أهل الخبرة.
02. أعمل بالمثل القائل لا خاب من استشار.
03. ألجأ إلى أحد الأفراد الموثوقين لمساعدتي(الأم ، الأب،......)
04. أطلب المساعدة من الآخرين عندما أعجز عن الحل.
05. أحاول الاستفادة من خبرات الآخرين لكي أحل مشكلتي
06. أتحدث لشخص مقرب.
07. الجأ لشخص متخصص لطلب المساعدة
08. انتظر ظهور احدهم ليساعدني
09. أطلب المساعدة من صديقي المقرب.
10. أتحدث لأصدقائي حول المشكلة
11. أعتمد على الآخرين في حل المشكلات التي أتعرض لها.
محور أسلوب التجنب والهروب من الموقف الضاغط
12. أحاول نسيان المشكلة لبعض الوقت.
13. أعتقد أنه لا فائدة من حل مشاكلي.
14. أوهم نفسي بأني في حلم ينتهي باستيقاظي.
15. أشغل نفسي بعمل يخرجني من أزمتي ومشكلتي
16. أقول أن الموقف لا يستحق كل هذا الاهتمام.
17. أبتعد عن كل شخص يذكرني بمشاكلي.
18. أخفي مشاعري عن الآخرين.
19. أؤجل التفكير في المواقف الصعبة لأن ذلك يساعد على حل المشكلة.
20. لا أستطيع التعامل مع المواقف المرعبة
21. أنكر الوضع الذي أعيش فيه.
22. أغلق باب غرفتي وأنعزل عن أفراد أسرتي.
23. أفضل الابتعاد عن المكان الذي تحدث به المشكلات لبعض الوقت
محور أسلوب الاسترخاء
24. أتخيل موقفا محببا لذاتي
25. أستمع إلى الموسيقى.
26. اذهب في نزهة
27. أذهب إلى الصلاة.

28. أمشي قليلا.
29. أقوم ببعض التمارين الرياضية.
30. أتنفس نفسا عميقا.
31. أتخيل موقفا أكثر أمنا
32. أستلقي لفترة قصيرة وأخذ قسطا من الراحة.
33. أتقرب إلى الله
34. أشاهد التلفزيون.
35. أسخر من الموقف.
36. أتناول مأكولات.
محور الأسلوب المعرفي
37. أفكر أنني أستطيع الحصول على نتائج أفضل في المرات القادمة
38. أفكر بالمشكلة من وجهات نظر مختلفة
39. أراقب عباراتي .
40. أفكر بالمشكلة حتى أجد الحل المناسب.
41. أفكر في تعلم خبرات جديدة.
42. أشجع نفسي.
43. أضع حلولا بديلة للمشكلة.
44. أقارن نفسي بمن هم أقل مني حظا.
45. أستخدم الأسلوب العلمي.
46. أضع خطة للتعامل مع الموقف
47. أعمل على التحكم في أفكاري وانفعالاتي.
48. أحاول تصحيح أخطائي.
49. أراجع نفسي
50. ألجأ إلى التفكير في النتائج المحتملة .
51. اقنع نفسي بأني قادر على إيجاد حل.
52. اجمع معلومات.
محور أسلوب العادات السلوكية غير الملائمة
53. أفكر في الجوانب الإيجابية للموقف.
54. أكون عدوانيا.
55. أقوم بضرب الحائط وركل الباب.
56. أقوم بإيذاء ذاتي.
57. أتناول الطعام بشراهة .
58. أمزق وأتلف الأشياء.
59. ألجأ للكذب.
60. أقوم برد فعل عشوائي

61. ابكي.
62. استخدم أدوية مهدئة.
63. ألوم الآخرين وأؤنبهم.
64. اهرب
65. أشرب منبهات.
66. أشتم.
67. أتعصب.
محور أسلوب لوم الذات
68. أؤنب نفسي.
69. ألوم نفسي.
70. لا أسامح نفسي على أخطائي.
71. احمل نفسي المسؤولية.
72. ألحق الأذى بنفسي.
محور أسلوب المواجهة وتأكيد الذات
73. أعبر عن مشاعري بشكل ملائم. .
74. أقنع الآخرين بسلامة موقفي
75. أحاول استعادة توازني وهدوئي.
76. أكشف عن مصادر قوتي للآخرين
77. أقنع نفسي بالنجاح.
78. أستفيد من أخطائي..
79. أتصرف باستقلالية.
80. أبذل جهداً أكبر
81. أستغل طاقتي.
82. أعبر عن أفكاري.
83. أشعر أن المواقف الصعبة تجعلني شخصا أقوى وأفضل

ملحق رقم:(06)

جامعة الجزائر (3)
معهد التربية لبدنية والرياضية
بسيدي عبد الله

الصورة النهائية للمقياس

مقياس(1) مصادر الضغوط النفسية لطلبة الجامعة

-تخصص علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية-

عزيزي الطالب(ة):

يقوم الباحث بدراسة بهدف التعرف على مصادر الضغوط النفسية التي يعاني منها طلبة الجامعة تخصص التربية البدنية والرياضية ،وهو إذ يشكر لك تعاونك واهتمامك ويأمل أن تجيب عن عبارات المقياس التالي بوضع اشارة (x) أمامها بما تراه مناسبا لك، علما بأن البيانات التي تسهم بها هي لأغراض البحث العلمي.

ولكم خالص الشكر سلفا على تعاونكم معنا **الباحث**

بيانات شخصية واجتماعية:

1. الجنس: طالب (   ) طالبة: (   ).
2. المستوى الجامعي: ليسانس (   )، ماستر (   ).
3. التخصص: (   ).
4. السنة الدراسية: أولى(   ). ثانية(   ). ثالثة(   ).

☜ إلى أي مدى تسبب لك العوامل التالية ضغطاً نفسياً؟	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
01. صعوبة التخصص الذي أدرسه..					
02. إصرار أهلي في حصولي على معدل عالي.					
03. لا أجرأ على مناقشة الأستاذ ولو كان على خطأ.					
04. لا أملك الكتب والدفاتر ومستلزماتي الجامعية.					
05. عدم احترام زملائي/ زميلاتي للرأي والرأي الآخر.					
06. الأوضاع المزرية في الإقامة الجامعية					
07. تأخر المنحة الجامعية عن موعدها وعدم تغطيتها حتى لتكاليف الدراسة.					
08. الخوف من المستقبل بعد التخرج.					
09. عدم احترام إخوتي لي.					
10. عدم تعاون بعض أساتذتي معي.					
11. تكاليف الدراسة الجامعية.					
12. مزاح زملائي وزميلاتي معي.					
13. التقطع المستمر في الدراسة.					
14. عدم وجود النشاطات والدورات الرياضية الجامعية.					
15. تدني مستوى تحصيلي الجامعي.					
16. خوف أهلي الدائم على مستقبلي.					
17. عدم عدل بعض الأساتذة.					
18. أزمة المواصلات وتضيعي للوقت من وإلى الجامعة.					
19. انتقادات زملائي وزميلاتي لي دون أي مبرر.					
20. عدم وجود الرحالات الترفيهية.					
21. بعد المسافة بين قاعات التدريس والقاعات الرياضية.					
22. تراكم الواجبات الدراسية نتيجة انتظامي في التدريب.					
23. كثرة المعلومات وعدم فهمها.					
24. والداي يتوقعان مني أكثر مما أستطيع.					

☜ إلى أي مدى تسبب لك العوامل التالية ضغطاً نفسيا؟	دائما	غالبا	أحيانا	نادراً	أبداً
25. صعوبة الحصول على المراجع التي يحددها بعض أساتذتي.					
26. . مصروفي اليومي لا يكفيني.					
27. الظروف المناخية القاسية في بعض المقاييس التطبيقية					
28. لا أستطيع مصارحة والدي بمشاكلي.					
29. استخدام الأساتذة طريقة التلقين.					
30. الخوف من العلاقات العاطفية مع الجنس الآخر.					
31. الإقصاء من الجامعة بسبب تدني معدلي.					
32. يكلفني أهلي بمعظم أشغال البيت					
33. عدم احترام بعض الأساتذة للطلبة.					
34. لا أستطيع دفع رسومي الجامعية.					
35. وجود العنصرية والعروشية للبلد بين زملائي وزميلاتي في الجامعة.					
36. تصرفات أعوان الأمن مع الطلبة.					
37. أضطر لعمل أكثر من شيء في وقت واحد بسبب مشاغل الدراسة.					
38. نقص المراجع العلمية المتعلقة بالتخصص.					
39. مرض أو موت احد أفراد العائلة (الأب، الأم، الأخوة....).					
40. الأسلوب التسلطي لبعض أساتذتي.					
41. أضطر للعمل من أجل توفير تكاليف الدراسة الجامعية					
42. تعامل زملائي وزميلاتي معي بأنانية.					
43. لا أملك الوقت للاستمتاع مع أصدقائي وذلك للوفاء بواجباتي الدراسية.					
44. عدم توفر قاعات الأنترنات من أجل البحث العلمي					
45. لا أجد الوقت الكافي للقيام بواجباتي.					
46. معدلي لا يؤهلني لإكمال الدراسات العليا.					

☜ إلى أي مدى تسبب لك العوامل التالية ضغطاً نفسيا؟	دائما	غالبا	أحيانا	نادراً	أبداً
47. ضيق البيت وكثرة أفراد الأسرة.					
48. غياب الأساتذة وتضييعهم للحصص.					
49. عدم قدرة أسرتي على تغطية نفقات دراستي الجامعية.					
50. سوء برمجة المقاييس النظرية والتطبيقية.					
51. أهلي غير مقتنعين بالتخصص الذي أدرسه.					
52. خجلي من الجنس الآخر.					
53. عدم فهمي لنظام **LMD**.					
54. نظرة المجتمع السلبية للتخصص الذي أدرسه.					
55. تعويض الحصص في أوقات غير مناسبة.					
56. الخوف من إعادة السنة .					
57. نقص التجهيزات المتعلقة بالمنشآت الرياضية(القاعات الرياضية،الوسائل البيداغوجية،قاعات تبديل الملابس، ....المرشات....)					
58. نقص الملتقيات العلمية.					
59. عدم مواكبتي لترف الحياة الجامعية (مبايل،اللباس...........).					
60. تأخري المستمر عن موعد الدراسة.					
61. عدم رغبتي في الدراسة.					
62. إملاء الدروس بسرعة من قبل بعض الأساتذة.					
63. عدم التواصل بين الطلبة والإدارة					
64. تراكم وتداخل ساعات الدراسة.					
65. عدم اهتمام أساتذتي بجوانبي النفسية.					
66. عدم وجود مرافق للترويح و الراحة والتسلية.....					
67. إقتراب موعد الامتحانات					
68. عدم الشرح الكافي للدروس لبعض الأساتذة.					

عندما تعرضت للمشكلة فإنني:	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
01. أطلب النصيحة والمساعدة من أهل الخبرة.					
02. أؤنب نفسي.					
03. أتخيل موقفا محببا لذاتي					
04. أفكر أنني أستطيع الحصول على نتائج أفضل في المرات القادمة					
05. ألوم نفسي.					
06. أكون عدوانيا.					
07. أعمل بالمثل القائل لا خاب من استشار.					
08. أحاول نسيان المشكلة لبعض الوقت.					
09. أستمع إلى الموسيقى.					
10. أفكر بالمشكلة من وجهات نظر مختلفة					
11. أعتقد أنه لا فائدة من حل مشاكلي.					
12. أذهب إلى الصلاة.					
13. أراقب عباراتي .					
14. ألجأ إلى أحد الأفراد الموثوقين لمساعدتي(الأم ، الأب،......)					
15. أعبر عن مشاعري بشكل ملائم.					
16. أمشي قليلا.					
17. أفكر بالمشكلة حتى أجد الحل المناسب.					
18. أوهم نفسي بأني في حلم ينتهي باستيقاظي.					
19. أقنع الآخرين بسلامة موقفي					
20. لا أسامح نفسي على أخطائي.					
21. أطلب المساعدة من الآخرين عندما أعجز عن الحل.					
22. أحاول استعادة توازني وهدوئي.					
23. أقوم ببعض التمارين الرياضية.					
24. أحاول الاستفادة من خبرات الآخرين لكي أحل مشكلتي					
25. أقوم بضرب الحائط وركل الباب.					
26. أفكر في تعلم خبرات جديدة.					
27. أتنفس نفسا عميقا.					
28. أتحدث لشخص مقرب.					

تنبيه: الرجاء التأكد أنكم أجبتم عن كل الأسئلة....وشكرا جزيلا على تعاونكم

ملحق رقم:(07)

جامعة الجزائر (3)

معهد التربية لبدنية والرياضية

سيدي عبد الله

الصورة النهائية للمقياس

مقياس(2) أساليب مواجهة الضغوط النفسية لطلبة الجامعة

-تخصص علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية-

عزيزي الطالب(ة):

يتعرض أي منا في حياته للعديد من الظروف الضاغطة أو المشكلات سواء كانت 'دراسية، اجتماعية، مالية، شخصية، عائلية، أو غيرها'....

المطلوب منك أن تحدد أهم مشكلة واجهتك خلال العام الماضي- أو قبله- وأثرت ومازالت تؤثر على حياتك، وإن لم تكن قد تعرضت لمشكلة من هذا النوع، عليك أن تتصور مشكلة ما مماثلة قد تصادفك، وتوضح ماذا يمكن أن تفعله وبماذا تشعر تجاهها، ويجب أن تلاحظ أن المشكلات المختلفة تتطلب طرقا مختلفة للتعامل معها.

لذلك سوف يعرض عليك عددا من العبارات تصف الطرق المختلفة للتعامل مع مثل هذه المشكلات. بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة.

ونود أن نشير اليك أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، فقط عليك أن تجيب كما تتصرف فعلاً وما يمكن أن تشعر به -إجابتك لن يطلع عليها أحد...

ولكم جزيل الشكر

الباحث

29. أشغل نفسي بعمل يخرجني من أزمتي ومشكلتي					
عندما تعرضت للمشكلة فإنني:	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
30. أشجع نفسي					
31. أحمل نفسي المسؤولية.					
32. أتخيل موقفا أكثر أمنا					
33. أقول أن الموقف لا يستحق كل هذا الاهتمام.					
34. أضع حلولا بديلة للمشكلة.					
35. أقوم بإيذاء ذاتي.					
36. أبتعد عن كل شخص يذكرني بمشاكلي.					
37. أستلقي لفترة قصيرة وأخذ قسطاً من الراحة.					
38. أكشف عن مصادر قوتي للآخرين.					
39. أقارن نفسي بمن هم أقل مني حظا.					
40. ألجأ لشخص متخصص لطلب المساعدة.					
41. أخفي مشاعري عن الآخرين.					
42. أتقرب إلى الله					
43. أستخدم الأسلوب العلمي.					
44. أتناول الطعام بشراهة .					
45. أمزق وأتلف الأشياء.					
46. انتظر ظهور أحدهم ليساعدني					
47. أؤجل التفكير في المواقف الصعبة لأن ذلك يساعد على حل المشكلة.					
48. أذهب في نزهة					
49. ألحق الأذى بنفسي.					
50. أقنع نفسي بالنجاح.					
51. أستفيد من أخطائي.					
52. أضع خطة للتعامل مع الموقف.					
53. أتصرف باستقلالية.					
54. أبذل جهداً أكبر.					
55. أشاهد التلفزيون.					

56. أعمل على التحكم في أفكاري وانفعالاتي.					
عندما تعرضت للمشكلة فإنني:	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
57. أطلب المساعدة من صديقي المقرب.					
58. لا أستطيع التعامل مع المواقف المرعبة					
59. أسخر من الموقف.					
60. أحاول تصحيح أخطائي.					
61. ألجأ للكذب.					
62. أستغل طاقتي.					
63. أقوم برد فعل عشوائي					
64. أتحدث لأصدقائي حول المشكلة					
65. أنكر الوضع الذي أعيش فيه.					
66. أتناول مأكولات.					
67. أراجع نفسي					
68. ابكي.					
69. أعبر عن أفكاري.					
70. أستخدم أدوية مهدئة.					
71. أغلق باب غرفتي وأنعزل عن أفراد أسرتي.					
72. ألوم الآخرين وأؤنبهم.					
73. ألجأ إلى التفكير في النتائج المحتملة .					
74. أهرب					
75. أشرب منبهات.					
76. أقنع نفسي بأني قادر على إيجاد حل.					
77. أجمع معلومات.					
78. أشتم					
79. أعتمد على الآخرين في حل المشكلات التي أتعرض لها.					
80. أفضل الابتعاد عن المكان الذي تحدث به المشكلات لبعض الوقت					
81. أتعصب					
82. أركز على الجوانب الإيجابية للموقف					
83. أشعر أن المواقف الصعبة تجعلني شخصا أقوى وأفضل					

تنبيه: الرجاء التأكد أنكم أجبتم عن كل الأسئلة....وشكرا جزيلا على تعاونكم

تمت بحمد

الله تعالى